

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

*С. М. Футорный*

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

В  
ПРОЦЕССЕ

ФИЗИЧЕСКОГО

ВОСПИТАНИЯ

СТУДЕНЧЕСКОЙ  
МОЛОДЕЖИ

МОНОГРАФИЯ

КИЕВ • 2014

УДК 796.011.3 : 371.72  
ББК 75.115.13  
Ф 96

*Рекомендовано к печати ученым советом  
Национального университета физического воспитания и спорта Украины,  
протокол № 1 от 30 августа 2014 г.*

**Рецензенты:**

**Цьось А. В.** — первый проректор, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания Восточноевропейского национального университета имени Леси Украинки, доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор;

**Пилипей Л. П.** — заведующий кафедрой физического воспитания Государственного высшего учебного заведения «Украинская академия банковского дела Национального банка Украины», доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор;

**Коробейников Г. В.** — профессор кафедры биологии спорта Национального университета физического воспитания и спорта Украины, доктор биологических наук, профессор

**Футорный С. М.**

Ф 96 Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: [монография] / С. М. Футорный. — К.: Саммит-книга, 2014. — 296 с. — Библиогр.: с. 257–295.: ил.

ISBN

В монографии рассмотрены теоретико-методические основы здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи. Охарактеризованы детерминанты и представлены методологические основы формирования здорового образа жизни студентов. На основании экспериментальных данных сформулированы основные положения концепции формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания, раскрыты методические особенности применения инновационных технологий в процессе формирования их здоровьесберегающей деятельности.

Для специалистов сферы физической культуры и спорта, преподавателей, научных работников, аспирантов и студентов.

У монографії розглянуто теоретико-методичні основи здоров'язберігаючих технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді. Охарактеризовано детермінанти та представлено методологічні основи формування здорового способу життя студентів. На підставі експериментальних даних сформульовано основні положення концепції формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання, розкрито методичні особливості застосування інноваційних технологій у процесі формування їх здоров'язбережувальної діяльності.

Для фахівців сфери фізичної культури і спорту, викладачів, наукових працівників, аспірантів і студентів.

УДК 796.011.3 : 371.72  
ББК 75.115.13

ISBN

© С. М. Футорный, 2014

# СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>Введение</b> .....	4
<b>Раздел 1. ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: СОВРЕМЕННЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ</b> ...	9
<b>Раздел 2. ДЕТЕРМИНАНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ</b> .....	32
2.1. Оценка факторов здорового образа жизни студенческой молодежи .....	32
2.2. Характеристика условий формирования здорового образа жизни студентов .....	47
2.3. Двигательная активность и уровень физической подготовленности студентов .....	58
2.4. Изучение физического здоровья студентов и факторов его определяющих .....	65
2.5. Мотивационно-потребностное отношение исследуемых к различным формам и видам занятий по физическому воспитанию .....	72
2.6. Анализ теоретических знаний студентов относительно здоровьесберегающей деятельности ...	77
<b>Раздел 3. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b> .....	85
<b>Раздел 4. ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТИРОВАНИЯ КОНЦЕПЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</b> .....	116
4.1. Теоретико-методический анализ современных инновационных подходов и технологий по формированию здорового образа жизни студентов .....	116
4.2. Основные положения концепции формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания .....	170
4.3. Методические особенности применения инновационных технологий в процессе формирования здоровьесберегающей деятельности студентов .....	197
4.4. Критерии эффективности представленной концепции формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания .....	230
<b>Заключение</b> .....	251
<b>Список использованной литературы</b> .....	257

# ВВЕДЕНИЕ

---

Современные реалии во многих странах мира позволяют на практике относиться к человеку как к высшей ценности, заботиться об его гармоничном развитии и раскрытии творческих возможностей, но они же создают угрозу для его здоровья, что ставит под сомнение все другие достижения. Хронические неинфекционные заболевания, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни сказываются негативно на здоровье человека.

Сегодня здоровье уже не рассматривается как сугубо медицинская проблема. Комплекс вопросов, касающихся болезней, их лечения и профилактики, составляет лишь малую часть феномена здоровья. Обобщенные данные многочисленных исследований зависимости здоровья человека от различных детерминант (Paffenbarger, Lee, 1999; Boreham, Riddoch, 2000; Соколова, 2005; Платонов, 2006; Булатова, 2007) убеждают, что состояние системы здравоохранения обуславливает в среднем лишь около 10% всей совокупности воздействий на организм, остальные 90% приходятся на экологию (около 20%), наследственность (около 20%) и больше всего на условия и образ жизни (двигательная активность, сбалансированное питание, вредные привычки, условия труда, отдыха и др.) (почти 50%).

Одной из наиболее серьезных проблем в настоящее время является сохранение здоровья и развитие физического потенциала населения нашей страны, особенно той ее части, которая относится к трудоспособной (Кашуба, 2008–2014; Булатова, 2007; А. Морозов, Е. Морозов, 2011; Седляр, 2011; и др.).

Здоровье молодых людей, особенно студенческой молодежи, очень важно, так как, по оценкам специалистов, около 75% болезней у взрослых является следствием условий жизни в детские и молодые годы (Москаленко, 2002–2012; Лапицкая, 2013). Исследования ряда авторов (Шиян, 2003; Мартынюк, 2009; Додонова, 2013а,б) показывают, что более 70% студентов имеют низкий и ниже среднего уровень соматического здоровья.

Причиной начавшегося в конце прошлого века резкого снижения здоровья студенческой молодежи послужило, прежде всего, интенсивная образовательная деятельность, избыточная высокими умственными нагрузками и нервно-эмоциональным напряжением. Причем напряжение это имеет прогрессирующую направленность в силу увеличивающегося потока информации и компьютеризации обучения (Белозерцев, Барышников, 2004–2010; Третьяков, 2011).

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье студентов, условно можно разделить на две группы:

1. **Объективные**, связанные с организацией условий жизни (продолжительность учебного дня; плотность нагрузки, обусловленная расписанием; питание и его регулярность; сон и его достаточная величина; организованная двигательная активность и др.);

2. **Субъективные**, личностные характеристики (организованность и дисциплинированность; мотивированность здорового образа жизни (ЗОЖ); соблюдение оптимального режима дня; наличие вредных привычек; сформированность физической культуры личности и реализация ее деятельного компонента) (Рыбачук, 2003; Викторов, 2009; Ивчатова, 2011).

Состояние здоровья населения Украины в целом и студенческой молодежи в частности является прямым вызовом обществу и государству и представляет реальную угрозу для гуманитарной безопасности. Формирование и популяризация здорового образа жизни молодежи — стратегическая составляющая развития украинского общества.

Сегодня поиск путей сохранения и развития нации, ее здоровья, трудовой и репродуктивной достаточности должен быть адресован педагогической общественности, которая все острее начинает понимать свою ответственность за физическое, социальное и психологическое благополучие новых поколений. Становится очевидным, что процесс физического воспитания должен стать иммунным барьером сохранения индивидуального здоровья и способствовать формированию здорового образа студентов (Амосова, 2010; Стручков, 2011).

Изучение специальной научно-методической литературы дает серьезное основание говорить о том, что проблема формирования здоровой личности всегда была актуальной для чело-

вечества на всех этапах его развития. Учение о здоровье, здоровом образе жизни имеет глубокие корни. Это нашло отражение еще в культуре Древней Греции, Рима, стран Древнего Востока в философских идеях выдающихся мыслителей, педагогов, общественных деятелей разных времен (Щекина, 2011).

Проблема здоровья студенческой молодежи и способов его формирования волнует сегодня специалистов многих стран, обеспокоенных своим интеллектуальным будущим. Ее решению посвящены в последние годы десятки крупных научных форумов и сотни публикаций (Раевский, Канишевский, 2008; Ирхин, Ирхина, 2010; Борисов, 2011; Лю Юн Цянь, 2011; Малахова 2013; и др.).

Ведущие специалисты в области физического воспитания, такие, как В.И. Ильинич, Г.С. Туманян, Т.Ю. Круцевич и другие, обращают особое внимание на необходимость кардинальной перестройки процесса физического воспитания в учебных заведениях, внедрение инновационных подходов, технологий по организации физкультурно-оздоровительной работы (Ильинич, 2000; Ложко, Жук, 2006; Круцевич, 2009–2013; Димова, 2012; Базылюк, 2013; Зинченко, 2013).

В последние годы методология и конкретные пути повышения эффективности процесса физического воспитания студентов развиваются в следующих направлениях: обоснована структурно-функциональная модель индивидуально-развивающего подхода в физическом воспитании студентов (Виленский, 2006), сформулированы концептуальные основы и теория формирования культуры здоровья студентов, определены стратегические направления и задачи формирования культуры здоровья студентов (Абаскалова, 2000; Рыбачук, 2005; Ярушин, Рыбаков, Шайхетдинов, 2011; Томенко, 2012), разработана концепция о формировании физкультурного тезауруса у студентов, в контексте которой создано теоретическое представление о физкультурном тезаурусе как понятийной основе физкультурного образования, физической культуры личности (Никитина, 2006), разработаны и обоснованы педагогические технологии формирования ориентации студентов на валеологические ценности использования базы адекватных средств и методов физической культуры (Павлова, 1999; Садовникова, 2005; Моисеенко, 2006; Королинская, 2007). Доказана необходимость использования средств и методов

управления физической подготовкой студентов (Драчук, 2001; Фалькова, 2002; Фанигина, 2004; Халайджи, 2006; Кривенко, 2007; Пилипей, 2011), предложены методы контроля физической подготовленности и физического здоровья студентов (Баламутова, Брусниц, Положный, 2006; Долженко, 2007; Бака, 2008; Коноваловой, 2011).

Исследования многих специалистов (Байер, Штейнберг, 1994; Twisk, 2000; Schlosberg, 2000; Никберг, 2007; Герчак, 2007; Щекина, 2012) убедительно доказывают, что ЗОЖ способствует качественному улучшению жизни, влияет на продолжительность и представляет собой формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, ведущие к повышению резервных возможностей организма — успешного выполнения социальных и профессиональных функций, способствующих профилактике наиболее распространенных заболеваний.

В настоящее время одной из приоритетных задач процесса физического воспитания является формирование у студентов знаний и навыков здорового образа жизни, осмысленного отношения к сохранению своего здоровья. Данная проблема раскрыта в работах Г.П. Мещеряковой (2007), И.В. Самсоненко (2011), А.А. Пашина (2011), С.А. Черниговской (2012), Т.В. Сычовой (2012), Ю.В. Юрчишина (2012) и др.

В то же время существующие подходы к формированию теоретических знаний по основам здорового образа жизни не всегда учитывают индивидуальные особенности состояния здоровья, структуру современной заболеваемости студентов, мотивации к различным видам двигательной активности.

Теория и методика физического воспитания в последнее время получила большое количество научных данных, посвященных вопросам разработки и апробации новых информационных технологий в процессе физического воспитания студентов (Волков, 2001; Немова, 2006; Кондаков, 2013). С помощью диагностических компьютерных программ определяется уровень здоровья, физического развития студентов (Жбанков, 1995; Зайцева, 1995; Соколов, 2008; Кашуба, Ивчатова, 2014). Разрабатываются индивидуальные программы оздоровительной тренировки (Волков, 1997; Баранов, 2003; Хрипко, 2003; Фанигина, 2004). Однако в настоящее время количество эффективных информационно-мето-

дических систем, направленных на формирование основ здорового образа жизни и их использование в процессе физического воспитания студентов еще недостаточно и требует дальнейшей научной разработки.

Перечисленные проблемы становятся особенно актуальными в связи с утвержденными законодательными нормативно-правовыми актами и решениями: Указом Президента Украины от 2 августа 2006 г. № 667 «О национальном плане действий по реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта»; Указом Президента Украины от 21 июля 2008 г. № 640 «О приоритетах развития физической культуры и спорта в Украине»; Постановлением Кабинета Министров Украины от 15 ноября 2006 г. № 1594 «Об утверждении Государственной программы развития физической культуры и спорта на 2007–2011 годы»; Постановлением Кабинета Министров Украины от 21 мая 2008 г. № 731-р О Концепции Общегосударственной целевой социальной программы «Здоровая нация» на 2009–2013 годы; Постановлением Кабинета Министров Украины от 31 августа 2011 г. № 828-р «Об утверждении Концепции Общегосударственной целевой социальной программы развития физической культуры и спорта на 2012–2016 годы»; Постановлением Кабинета Министров Украины от 6 марта 2013 г. № 2629 «Общегосударственной социальной программе развития физической культуры и спорта на 2013–2017 годы», создающими условия для реализации государственной политики в сфере укрепления здоровья нации средствами физического воспитания и спорта.





## РАЗДЕЛ 1

### ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: СОВРЕМЕННЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ



Здоровье с ранних периодов возникновения человечества считалось самой главной категорией бытия. Обобщив взгляды многих специалистов, можно констатировать, что для достижения понимания природы здоровья, необходимо интегрировать различные подходы из смежных дисциплин в единый комплекс научных знаний. В то же время, при наличии большого количества исследований и публикаций, это сопряжено с определенными трудностями, поскольку научные дисциплины, исследующие проблематику здоровья, как правило, базируются на различных теоретических и методологических подходах (Мещерякова, 2006).

Представители **нормоцентрического подхода** (Н.Е. Бачериков, В.М. Бехтерев, П.Б. Ганнушкин, Ю.В. Канабих) здоровье рассматривают как совокупность среднестатистических норм восприятия, мышления, эмоционального реагирования и поведения, в сочетании с нормальными показателями соматического состояния индивида. Это некий оптимальный уровень функционирования организма и психики. Вследствие укорененности указанного подхода, отождествление здоровья с определенной нормой представляется необходимым и самоочевидным. Поэтому здоровье при этом практически отождествляется с нормальностью (Мещерякова, 2006).

Приверженцы **феноменологического подхода** (К. Ясперс, Л. Бинсвангер, И. Ялом) определяют здоровье как целостность личности, которая утрачивается в процессе социализации, уступая место расщепленному, внутренне противоречивому. К. Ясперс писал, что цивилизация создает особые физические условия, которые на тех же правах, что и природные обстоятельства, воздействуют на здоровье людей и могут приводить к возникновению как физических недугов, так и аномальных состояний души (Мещерякова, 2006). На смену формализованным процедурам исследования приходит феноменологическое описание, основанное на глубинном понимании, признании духовной автономности субъекта и эмпатии. Переход к такому специфически гуманитарному способу познания связан с трудами В. Дильтея (Мещерякова, 2006).

**Холистический подход** (С. Гроф, К. Роджерс, К.Г. Юнг, Г. Олпорт) основан на тезисе, что целостности предмета должна соответствовать целостность его научного видения. В свете аналитической психологии К.Г. Юнга и трансперсональной психологии С. Грофа здоровье приобретает смысл как одно из условий раскрытия в человеке изначально заложенного в нем общечеловеческого духовного потенциала (Мещерякова, 2006).

В свете обсуждения **аксиологического подхода** (Платон, А. Маслоу, А. Кемпински) здоровье выступает как универсальная человеческая ценность, соотносится с основными ценностными ориентациями личности и занимает определенное положение в ценностной иерархии. Доминирование тех или иных ценностей, как и их переоценка, рассматривается в качестве

факторов, определяющих здоровье индивида. По аксиологической иерархии здоровье относится к разряду высших, универсальных ценностей, так как имеет непреходящее, всеобъемлющее и вневременное значение. В то же время здоровье является ценностью — средством, ибо «существует не само по себе» (Платон), а является условием существования еще более значимой ценности — жизни. Можно жить, будучи нездоровым, но нельзя, будучи здоровым, не жить. Антиподом здоровья в ценностном измерении выступает болезнь как антиценность (Мещерякова, 2006).

Представители **акмеологического подхода** (А. А. Бодалев, Г. Т. Гаджин, А. А. Деркач) видят здоровье как основное и необходимое условие актуализации высших возможностей человеческой природы. В рамках такого видения предполагается наличие «микроакме здоровья» как личностного конструкта, имеющего первостепенное значение для реализации всех видов предельных возможностей человека, выступающего как критерий его жизнестойкости, и в значительной мере определяется вклад отдельной личности в общечеловеческую культуру (Мещерякова, 2006).

Кроме того, наряду с перечисленными выше подходами выделяют ряд подходов, которые характеризуются масштабностью проблематики здоровья. К этой группе относятся **эволюционистский подход** (В. И. Вернадский, В. П. Казначеев, Е. А. Спирин, К. Лоренц и др.) согласно которому, любое проявление человеческой природы признается здоровым или больным в зависимости от его целесообразности для общевидовой адаптации (Мещерякова, 2006).

Методология научного познания как учение о принципах построения, формах и способах научно-познавательной деятельности диктует необходимость проведения теоретического анализа трактовки термина «здоровье» в медицинских, философских, медико-биологических, психолого-педагогических и других исследованиях с выделением сторон, признаков, компонентов этих явлений.

В настоящее время существует более 300 определений значения понятия «здоровье», основанных на различных методологических подходах и критериях.

Согласно уставу Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов.

В такой трактовке здоровье понимается как «состояние благополучия», т.е. как состояние, которое удостоверено самим переживающим его субъектом и полностью его удовлетворяет как состояние максимально возможной полноты собственного бытия.

За годы, прошедшие после опубликования этой дефиниции здоровья, многие исследователи обращались к ней, отмечая ее неопределенность и непригодность в отношении решения многих практических задач.

По мнению одних ученых, эта дефиниция имеет слишком общий характер и не содержит никаких сведений, на которые можно было бы опереться в практической деятельности (Passmor, 1979). Другие считают, что это определение, хотя и выражено «благородными словами», находится вне пределов понимания статистиков и ставит в тупик даже философов (Eckholm, 1977).

Медицинские работники рассматривают здоровье как процесс перехода состояния предболезни или болезни к выздоровлению. Согласно этим представлениям, понятия «здоровье» и «болезнь» рассматриваются как альтернативные. При таком подходе очень сложно решать вопросы, связанные с обоснованием профилактических программ. Так, в процессе диспансеризации выявляют все известные заболевания или дефекты развития и, в зависимости от этих результатов, человека относят к группе здоровых или больных. Вместе с тем, как показывает практика, далеко не у всех практически здоровых людей отмечается высокая работоспособность, устойчивость к инфекциям, а наличие того или иного заболевания не ограничивает физических возможностей человека, его закаленности, социальной активности (Булич, Муравов, 2003).

На протяжении 2500 лет исторического развития медицинских знаний врачи ограничивались диагностикой болезней, даже не помышляя о самой возможности диагностировать здоровье. Это и понятно — ведь только с середины XX в. существует мнение, что здоровье представляет собой нечто определенное, а не отсутствие заболеваний (Булич, Муравов, 2003).

«Здоровье — это не отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные и спокойные отношения с людьми, с природой и с самим собой», — пишет И.И. Брехман: и тем самым соглашается с мнением Всемирной организации здравоохранения, определяющей здоровье как состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Прямо противоположное мнение высказывает Б.И. Бутенко, отмечая, что здоровье является динамическим состоянием и определяет его как «состояние организма человека, его анатомических, физиологических и психологических характеристик». Исходя из этого, автор делает вывод, что характеристикой здоровья является непрерывность процесса развития функций, а болезнь — дискретностью развития. Б.И. Бутенко считает попытку ряда авторов и Всемирной организации здравоохранения включить в определение понятия «здоровья» социальные факторы, некорректные из-за смешения причины и следствия. Хотя влияние на здоровье человека социальных факторов он подтверждает.

С его мнением Н.А. Рыбачук (2003) не соглашается. Он считает, что можно было бы признать правильными доводы Б.И. Бутенко, если бы не некоторые изъяны в логике определений. Развитие — это векторное поступательное движение, но если развитие функций в детском возрасте бесспорно, то правомерность применения этого термина у лиц старшего и пожилого возраста вызывает сомнение. Автор также отмечает, что невозможно согласиться с утверждением Б.И. Бутенко, что «человек заболевает тогда, когда прекращает всесторонние занятия физическими упражнениями». Здесь, во-первых, воздействия физических упражнений (двигательное: действие, направленное на решение задач физического воспитания) вполне могут быть заменены трудовыми и бытовыми движениями; во-вторых — прекращение занятий физическими упражнениями или трудовой деятельностью, как правило, являются не причиной, а следствием болезни. Более того, при развитии патологии человек теряет движения в последовательности, обратной их развитию в онтогенезе, и степень утраты движений может явиться определителем степени тяжести болезни (Рыбачук, 2003).

По мнению А.А. Виру, идея, что понимание здоровья как состояния, характеризующегося лишь отсутствием болезни, явля-

ется далеко не полным. Он считает, что «здоровье человека — процесс сохранения и развития психических и физиологических функций; оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни». Такое понимание здоровья предполагает тесную взаимосвязь, между здоровьем, сопротивляемостью организма и продолжительностью социально-активной жизни.

Здоровье, по В.П. Петленко и Д.Н. Давиденко (2001), — это:

- состояние организма, в котором отмечается соответствие структуры и функции органов систем органов человеческого тела, а также способность регуляторных систем поддерживать гомеостазис;
- процесс сохранения и развития психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни;
- способность организма сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации;
- состояние организма, определяющее его адаптивные возможности и составляющее потребностно-мотивационную и информационную основу жизнедеятельности организма;
- не только отсутствие заболевания или функциональных отклонений организма, но и наличие высокого уровня функционирования различных систем, а также гармоничность развития;
- такое состояние организма, когда функции всех систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения;
- существование, допускающее наиболее полноценное участие в различных видах общественной и другой деятельности;
- психофизическое состояние человека, характеризующееся отсутствием патологических изменений и функциональным резервом, достаточным для полноценной биосоциальной адаптации и сохранения физической и психической работоспособности в условиях среды обитания;

- нормальное психосоматическое состояние человека, способное реализовать свой потенциал телесных и духовных сил и оптимально удовлетворить систему материальных, духовных и социальных потребностей.

Здоровье, считает В.О. Бушуева, есть внутрисистемный порядок, позволяющий человеку достичь цели своей жизни. Этот порядок поддерживается механизмами здоровья, которые по сути своей являются механизмами саморегуляции системы, ее негентропийными тенденциями. Степень порядка может быть различной, и это выражается в соответствующих уровнях здоровья. По убеждению автора основная задача для педагогов – формировать и поддерживать здоровье обучающихся на «безопасном уровне», на котором за счет активной работы механизмов здоровья болезни либо не возникают, либо, вспыхнув, быстро исчезают.

Человек как энергоинформационная система потребляет энергию, информацию и вещество для самоорганизации организма, его развития, поддержания процессов жизнедеятельности, энергетического баланса и преобразования физической энергии в живую энергию, т.е. энергию разума и энергию движения (Горбенко, 2006).

По мнению П.П. Горбенко (2006), определить здоровье можно благодаря уровню, потенциалу и резервам самоорганизации.

*Уровень здоровья* – степень самоорганизации организма к бытовым нагрузкам.

*Потенциал здоровья* – способность организма к мобилизации резервов.

*Резервы здоровья* – способность организма поддерживать жизнедеятельность при экстремальных допустимых для жизни воздействиях.

**Здоровье как метафизический потенциал личности.** Как отмечает Н. Визитей (2008), здоровье – это *трансцендентальное благополучие* человека (Всемирная организация здоровья (ВОЗ) определила здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия). По мнению Н. Визитея, слово «социальное» следовало бы заменить словом «трансцендентальное». «Трансцендентальное благополучие», наряду с благополучием физическим и душевным (одно, несомненно,

предполагает другое), — это и есть феномен человеческого здоровья и, как очевидно, это также и феномен *физической культуры*.

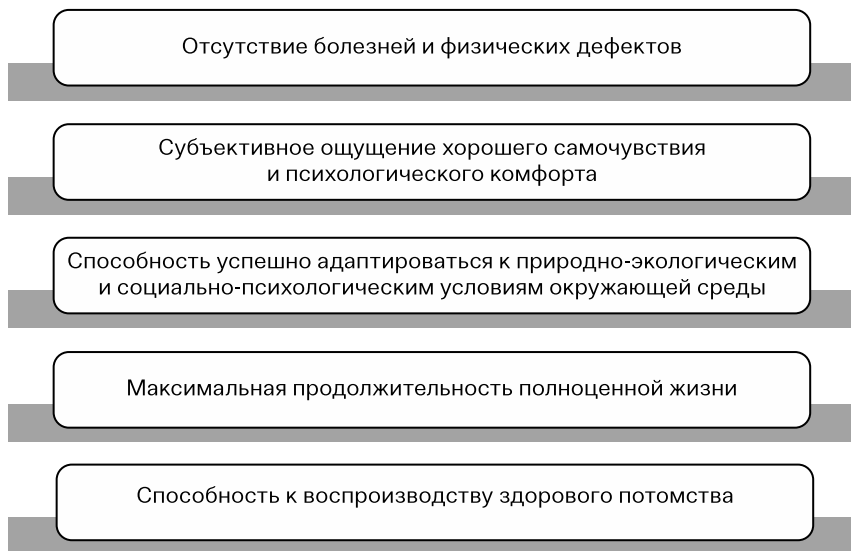
Как существо, мир которого суть единство объективного, субъективного и трансцендентального, человек есть существо *метафизическое*. Ресурс метафизического в человеке — важнейший показатель его здоровья и его физической (телесной) культуры. Шире — это ресурс, определяющий возможность полноценного человеческого существования как такового. Существенно, что метафизический ресурс, о котором мы ведем речь, может быть высоким у человека, имеющего физические дефекты или страдающего в связи с той или иной болезнью, и может быть низким у человека, которого мы на данный момент относим к числу «практически здоровых». Данное обстоятельство всегда следует иметь в виду, когда мы стремимся оценить действительный уровень здоровья (или, аналогично, — уровень физической культуры) того или иного реального человека. Если же этого не делать (а обычно так и поступают), то указанные оценки оказываются неизменно грубыми и неточными (Визитей, 2008).

Здоровье — это такое «состояние благополучия», которое доступно человеку *вопреки* болезни или увечью. Способность не терять главные сущностные сверханималистические ориентации в любой ситуации, в частности в случае болезни, пусть даже и хронической, — это и есть высший показатель человеческого здоровья и одновременно есть то, что в максимальной мере человек может сделать для себя, будучи нездоровым, сделать как в духовном, так и в телесном плане. Следовательно, здоровье — это *способность противостоять болезни*, ее полновластную, это мера возможности не разрешать себе быть больным. Это, стало быть, мера владения человека самим собой т.е. мера *главной способности* человека (Визитей, 2008).

Анализ определений здоровья, существующих сегодня, показывает, что все они сводятся к признакам, которые являются основополагающими при его характеристике (рис. 1.1).

В ряде литературных источников здоровье рекомендуют оценивать на основании позитивных и негативных показателей.

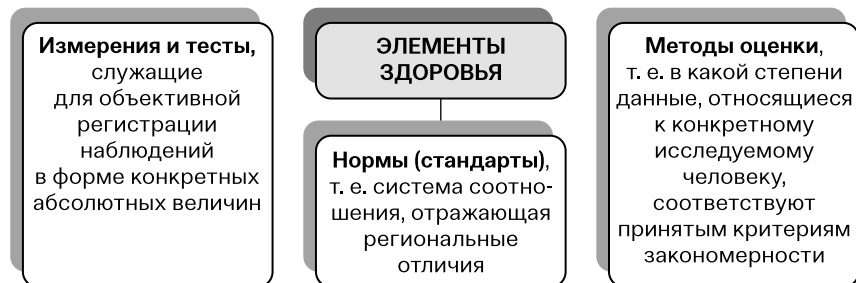




**РИСУНОК 1.1** – Признаки, характеризующие здоровье человека

Каждый позитивный показатель здоровья складывается из трех элементов (рис. 1.2).

Здоровье, конечно, предполагает наличие соответствия некоторой «норме». В физиологии понятие «здоровье» связывают с понятием «норма» – специфическое состояние при «отсутствии существенных отклонений от нормы основных жизненных показателей». Оптимальное протекание в организме процессов жизнедеятельности свидетельствует о нормальном



**РИСУНОК 1.2** – Характеристика элементов здоровья человека

состоянии человека. Здоровый организм обеспечивает оптимальное функционирование своих систем при изменении условий внешней среды. Таким образом, под нормальным состоянием следует понимать не столько нахождение определенных показателей в заданных диапазонах среднестатистических значений, сколько сохранение способности так регулировать параметры, чтобы обеспечить их равновесие со средой в разнообразных ситуациях.

В зависимости от состояния здоровья выделяют следующие его уровни (рис. 1.3):

- *норма* – состояние здоровья с достаточными функциональными (адаптационными) возможностями организма;
- *донозологическое* – состояние здоровья, при котором оптимальные адаптационные возможности обеспечиваются более высоким, чем в норме, напряжением регуляторных систем, что ведет к повышенному расходу функциональных резервов организма;
- *преморбидное* – состояние здоровья, которое характеризуется снижением функциональных возможностей организма и проявляется в виде двух стадий: а) с преобладанием неспецифических изменений при сохранении гомеостаза основ-



РИСУНОК 1.3 – Уровни здоровья человека

ных жизненно важных систем организма, в том числе сердечно-сосудистой; б) с преобладанием специфических изменений со стороны определенных органов и систем, гомеостаз которых нарушен, но, благодаря механизмам компенсации, проявление заболевания может быть выражено слабо или находиться в начальной стадии и иметь компенсаторный характер;

- *срыв адаптации* с резким снижением функциональных возможностей организма в связи с нарушением механизмов компенсации; в данном состоянии, как правило, наблюдаются различные заболевания в стадии субкомпенсации или декомпенсации.

В валеологической антропологии на основе биосоциального подхода выделяют *три категории здоровья* (рис. 1.4).

При оценке соматического здоровья используется также разделение по состоянию здоровья на следующие группы здоровья (табл. 1.1).

Очевидно также, что состояние здоровья формируется в результате взаимодействия экзогенных (природных и социальных) и эндогенных (наследственность, конституция, пол, возраст) факторов.

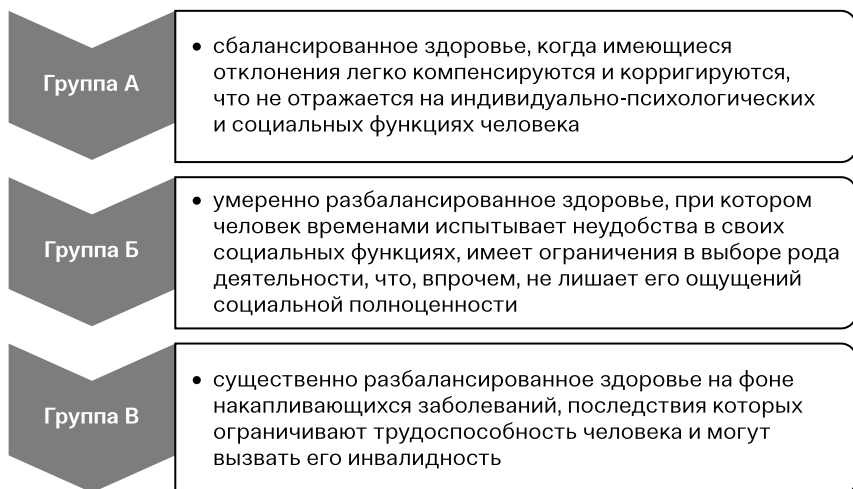


РИСУНОК 1.4 — Категории здоровья человека

ТАБЛИЦА 1.1 – Группы соматического здоровья

Группа здоровья	Характеристика группы
I	Люди, не имеющие хронических заболеваний, болеющие простудными заболеваниями не более одного раза в год, не имеющие нарушений опорно-двигательного аппарата, нарушений зрения и слуха
II	Люди, не имеющие хронических заболеваний, болеющие простудными заболеваниями не более трех раз в год, не имеющие нарушения зрения и слуха, имеющие легко устранимые нарушения опорно-двигательного аппарата
III	Люди, имеющие хронические заболевания, болеющие более трех раз в год простудными заболеваниями, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и слуха, требующие коррекции
IV	Люди, имеющие частичные анатомо-морфологические нарушения в организме, которые не могут быть компенсированы (отсутствуют части тела, какие-либо органы, имеются сильные нарушения зрения и слуха), однако еще не утратившие полностью трудоспособность
V	Люди, имеющие глубокие анатомо-морфологические нарушения в организме, следствием которых является полная утрата трудоспособности и возможности самостоятельного существования

Здоровье можно рассматривать не только в аспекте личности, но и как:

- здоровье общества в целом — состояние динамического равновесия между популяцией и окружением, обеспечивающее возможность существования и развития, благодаря созданию необходимых биологических черт личности, а также благоприятных изменений в среде;
- здоровье среды, т.е. все аспекты здоровья среды обитания человека, в том числе и действия, направленные на улучшение качества этой среды с точки зрения состояния здоровья популяции.

Согласно мнению В.П. Казначеева, общественное здоровье — это процесс, который гарантирует сейчас не инволюцию, а прогрессивное изменение и эволюцию в новых экологических усло-

виях. Здоровье — есть категория не только биологическая, но и глубоко социальная и психологическая, регулируемая и управляемая как социальными институтами, так и самой личностью.

Здоровье и болезнь — противоположные состояния (больше здоровья — меньше болезней и наоборот). Отсутствие понимания причин ухудшения индивидуального и общественного здоровья, роста заболеваемости, болезненности, инвалидизации и смертности населения, а также подмена понятий «здоровье и болезнь» на уровне государственного, отраслевого и территориального управления приводят к принятию неправильных управленческих решений (Горбенко, 2006).

Необходимо понимать, что заболевания являются следствием снижения уровня здоровья, вызванного целым рядом негативных факторов, обусловленных влиянием государства, общества и природной среды, к которым относятся:

- низкий уровень знаний и культуры качества жизни и здоровья, в том числе неправильное отношение к собственному здоровью и широкое распространение аутопатогении (медленного самоубийства), включающей наркоманию, алкоголизм, табакокурение, переедание, неправильное питание, гиподинамию, недосыпание, хроническую усталость и др.;
- крайне низкий уровень научных исследований, разработки инновационных технологий обеспечения качества жизни и здоровья;
- слабое информирование и просвещение населения в области качества жизни и здоровья;
- недоступность оздоровительных услуг, а также услуг сферы физической культуры, массового спорта, туризма, рекреационных и санаторно-курортных услуг;
- отсутствие культуры и системы натурального здорового питания;
- широкое и во многом не оправданное развитие медицинских услуг с основной ориентацией на лекарственные средства (фармакотерапию) и крайне низкое развитие профилактической медицины, натуральной и интегративной терапии, реабилитации;
- даже такие прямые причины смерти, как травмы, отравления, самоубийства и убийства, в значительной мере связаны с физическим, психическим и духовным здоровьем, а также с уровнем культуры жизни (Горбенко, 2006).

Сохранение здоровья находится в прямой зависимости от уровня культуры, которая отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. Именно в ней проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира его формирования и развития. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах.

Выделяют три уровня ценности здоровья (рис. 1.5).

Ценность здоровья не перестает быть таковой, даже если она не осознается человеком; она может быть и скрытой (латентной). Как показывает практика, большинство людей ценность здоровья осознают только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти утрачено. Здоровье занимает в иерархии потребностей человека ведущие позиции.

**Физическое здоровье** человека характеризуется рядом интегративных показателей: уровнем и гармоничностью физического и психического развития, физической и умственной работоспособностью, неспецифической резистентностью, резервами адаптации, морально-волевыми и ценностно-мотивационными установками.

**Психическое здоровье.** В становлении здорового образа жизни индивидуума и формировании здоровья в обществе большое значение имеет понимание психологии здоровья. Его осно-

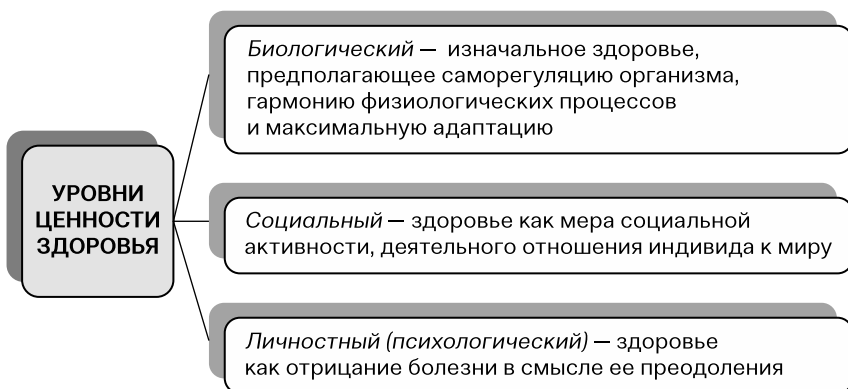


РИСУНОК 1.5 — Уровни ценности здоровья

ва закладывается в утробе матери с первого мгновения жизни — т.е. с момента зачатия. Огромное значение имеет психическое состояние матери во время беременности, родов и периода раннего развития ребенка, поэтому особая ответственность за формирование психического здоровья малыша лежит на родителях. В дошкольном и школьном возрасте важную роль в сохранении и укреплении психического здоровья играют педагоги. К сожалению, статистика показывает, что 20–30% детей приобретают функциональные нарушения ЦНС во время обучения в школе. Психологические травмы в той или иной степени получает практически каждый ученик.

Значение психологии обусловлено возрастанием необходимости поиска использования новых более результативных и доступных путей и средств обучения здоровью, уникальностью использования психологии как центральной (ведущей) науки на стыке задач, решаемых в этой области биологией, медициной, педагогикой. Главное найти такие методы и слова, которые глубоко запали бы в сознание, были бы убедительными для человека в реализации основных положений науки о здоровье.

Важно отметить, что интеллектуальный аспект является одним из ключевых аспектов психического здоровья человека. Под ним понимается то, как человек усваивает информацию, насколько у него развиты процессы памяти, внимания, восприятия, речевые функции, умение воспроизводить полученную информацию, принимать самостоятельные решения, мыслить творчески. К сожалению, в настоящее время общий уровень интеллектуального развития детей стремительно падает, что бесспорно связано с ухудшением качества жизни людей и несоблюдением здорового образа жизни.

В рамках современных подходов к психологии здоровья можно отметить следующие особенности личности, обуславливающие хорошее психологическое и физическое самочувствие:

- забота о самом себе и забывание собственных интересов, сформированный и культурный человек готов пожертвовать многим ради интересов тех, о ком заботится, однако далеко не всем;
- соблюдение в своем поведении норм и правил общественной морали;

- способность нести ответственность за свою жизнь и поступки, не требуя особой поддержки от других людей и общественных организаций, умение брать на себя ответственность за свои ошибки и не стремиться обвинять в них других людей или социальные условия;
- устойчивость к фрустрациям, основанная на допуске как своей ошибки, так и ошибок других людей;
- гибкость и пластичность установок, основанная на открытости миру и изменениям, происходящим в нем, отказ от жестких и неизменных жизненных правил в отношении себя и окружающих;
- принятие неопределенности и случайности в окружающей жизни, что делает достижение жизненных целей в полном объеме проблематичным;
- творческое отношение к себе и своему социальному окружению;
- позитивное принятие самого себя таким, какой ты есть, но в то же время желание стать завтра немного лучше, чем сегодня, и отказ от оценки самого себя на основании внешних достижений или под влиянием оценки других. Стремление радоваться жизни просто так, а не в зависимости от достижения каких-то значимых результатов;
- способность к аналитическому восприятию своих мыслей, чувств и поступков, умение оценивать их последствия в соответствии со степенью влияния на достижение близких и далеких целей;
- умение рисковать, стремиться делать то, что хочется, даже когда существует возможность неудачи, быть предприимчивым, но не безрассудно храбрым;
- стремление жить в сегодняшнем дне по известному принципу «здесь и сейчас» и в то же время планирование оптимального будущего;
- отказ от нереалистического желания находиться в постоянной радости, быть предельно совершенным во всем и свободным от забот, тревог, депрессий и агрессивности;
- адекватные реакции на постоянно происходящие в жизни события, которые включают в себя печаль, а не депрессию из-за того, что должно было неминуемо произойти; расстройство и сожаление, а не чувство стыда и вины из-за того, что сделал



что-то не так; раздражение, а не гнев из-за того, что кто-то поступает не так, как тебе хочется, понимание того, что другой может поступать согласно своим желаниям (Давиденко, 2001). Изучение проблемы отношения человека к своему здоровью показало, что обязательным фактором является формирование внутренней картины здоровья (ВКЗ) — особого отношения к здоровью, выражающегося в осознании его ценности, и активно-позитивного стремления к его совершенствованию (Давиденко, 2001).

Внутренняя картина здоровья — это самосознание и самопознание человеком себя в условиях здоровья и его отклонениях. Это базовое понятие как в валеологии, так и в психологии здоровья. Это не только знание о своих возможностях, но и умение пользоваться истинными резервами и нераскрытыми потенциями в себе самом. Формирование ВКЗ для здорового человека — более сложная задача по сравнению с больным, который способен дать субъективную оценку происходящих с ним изменений, создавая внутреннюю картину болезни.

Формирование ВКЗ предполагает:

- осознание и идентификацию собственного внутреннего динамического состояния гомеостаза, отождествление себя с образом здорового психосоматического целого;
- осознание появляющихся признаков любого стойкого нарушения гомеостаза, т.е. идентификацию в себе индикаторов предболезни, предвестников отклоняющегося состояния в динамическом процессе здоровья.

При построении человеком собственной модели ВКЗ большое значение имеет система «схемы тела». Здоровая модель «схемы тела» свидетельствует об отсутствии телесного дискомфорта в какой-либо части тела. Если имеется «географическая карта» отклоняющихся ощущений, то необходимо исследовать и осознать связь телесных зажимов с психологическими феноменами (эмоциональными переживаниями, поведенческими реакциями).

В этом определении можно увидеть все три слагающие структуры личности: когнитивная, эмоциональная и поведенческая, т.е. можно увидеть элемент целостности в восприятии себя (Давиденко, 2001).

**Когнитивная.** Рациональная сторона ВКЗ представляет собой совокупность субъективных или мифологических умозаключений, мнений о причинах, содержании, возможных прогнозах, а также оптимальных способах сохранения, укрепления и развития здоровья (в целом, все то, что формирует систему верований человека).

**Эмоциональная.** Чувственная сторона ВКЗ, которая включает в себя переживание здорового самочувствия, связанное с комплексом ощущений, формирующих эмоциональный фон (спокойствие, радость, умиротворенность, свобода, легкость, симпатия).

**Поведенческая.** Моторно-волевая сторона ВКЗ, которая представляет собой совокупность усилий, стремлений, конкретных действий здорового человека, обусловленных его системой верований и направленных на достижение субъективно значимых целей (Давиденко, 2001).

**Социальное здоровье** подразумевает осознание себя в качестве личности мужского или женского пола и демонстрацию навыков взаимодействия с окружающими, отношение к вредным привычкам. Основным критерием социального здоровья является процесс социализации, его эффективность. **Социализация** – это процесс и результат становления личности, усвоения человеком ценностей, норм, установок, образцов поведения, присущих данному обществу. В процессе социализации человек формируется как общественная личность, у которой развиваются соответствующие личностные качества, необходимые для полноценной и адекватной адаптации к общественной жизни. Таковыми личностными качествами являются самооценка человека, лидерство, эмпатия, толерантность, гуманность, конфликтность, коммуникабельность, оптимистичный настрой, способность к дружбе и любви (Давиденко, 2001).

Гармоничное единство всех составляющих здоровья является важным фактором формирования ЗОЖ и профилактики различных заболеваний.

Изучая состояние здоровья населения в ряде индустриально развитых стран мира, ВОЗ выделила «факторы риска», вызывающие развитие различных заболеваний. Среди них высокие темпы жизни, нервное перенапряжение и стрессы, избыточное загрязнение почв, воздушной и водной среды, алкоголизм, табакокурение, наркомания, появление новых болезнетворных

факторов — радиация, промышленные и транспортные отходы, заражение продуктов питания, несбалансированная диета и связанное с этим ожирение, значительное снижение двигательной активности человека.

Факторы, влияющие на уровень здоровья человека, можно объединить в четыре группы (рис. 1.6):

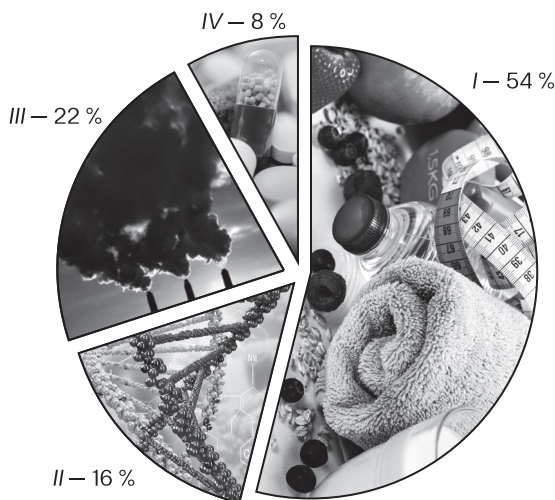
I группа — образ жизни (уровень, качество, стиль, уклад) — 53,5% в общей доле влияния;

II группа — генетические особенности (зачатие, роды, наследственность) — 16,4%;

III группа — окружающая среда (экологические, климатические и природные условия) — 21,8%;

IV группа — медицинское обеспечение (система здравоохранения, психологическая коррекция и профилактика психосоматических нарушений) — 8,3%.

Жизнь требует движения — эта идея древнегреческого ученого Аристотеля, если рассматривать ее широко и глобально, может стать определяющим фактором достижения крепкого здоровья и психологической устойчивости любым человеком.



**РИСУНОК 1.6** — Факторы, влияющие на уровень здоровья человека:

I — образ жизни;

II — окружающая среда;

III — генетические особенности;

IV — медицинское обеспечение

Понятие «двигательная активность» включает в себя суммарный объем движений, которые выполняет человек в течение жизни.

Различают обычную и специально организованную двигательную активность. К *обычной* относятся все виды движений, связанные с естественными потребностями человека (сон, гигиена, еда, усилия, направленные на ее приготовление, и тому подобное), а также учебная и производственная деятельность.

*Специально организованная мышечная деятельность* (физкультурная активность) предусматривает разнообразные формы занятий физическими упражнениями, активное движение к школе, из школы (на работу).

Гиподинамия (от греч. *huro* – внизу, под и динамика – движение) – снижена двигательная активность. Сегодня это один из самых вредных факторов, который негативно влияет на процессы роста и развития человека, вызывает разные хронические болезни.

Негативное влияние гиподинамии отражается прежде всего на снижении обмена веществ и энергии. Снижение расходов энергии в случае гиподинамии даже при нормальном питании вызывает увеличение жировой ткани. Чрезмерная концентрация жира в крови приводит к образованию его нерастворимых соединений с солями, которые оседают на стенках сосудов, просвет которых при этом сужается, вызывая нарушение кровообращения. Соответственно уменьшается снабжение тканей питательными веществами и кислородом.

Существующая связь между двигательной активностью и здоровьем свидетельствует о том, что малоподвижный образ жизни является главной причиной плохого здоровья большинства людей. Только введение регулярной двигательной активности в образ жизни человека, жившего без этой активности, обеспечивает существенный прирост общего здоровья.

Данные, демонстрирующие позитивное влияние двигательной активности на различные факторы риска развития заболеваний, приведены в таблице 1.2.

Двигательная активность дает значительный благотворный эффект в отношении большинства хронических заболеваний (табл. 1.3).

**ТАБЛИЦА 1.2 — Влияние двигательной активности на факторы риска**  
(Howley, Franks, 2003)

Фактор риска	Регулярная двигательная активность		
	Улучшение	Возможное улучшение	Отсутствие эффекта
Пожилой возраст			X
Табакокурение		X	
Высокое общее содержание холестерина	X		
Высокое содержание холестерина очень низкой плотности	X		
Низкое содержание холестерина высокой плотности	X		
Фибриноген	X		
Принадлежность к мужскому полу			X
Высокое содержание холестерина низкой плотности	X		
Наличие случаев заболевания в семейном анамнезе			X
Высокое артериальное давление	X		
Малоподвижный образ жизни	X		
Низкий уровень кардиореспираторной подготовленности	X		
Потребление пищи с высоким содержанием жира		X	
Ожирение	X		
Диабет		X	
Неспособность справляться со стрессовыми ситуациями		X	

Здоровье людей в современном обществе на данный момент не является уже сугубо медицинской проблемой; оно приобрело социальное, культурное и даже политическое значение.

По мнению Э.Н. Вайнера (2010), современный человек знает о здоровье достаточно много, как и о том, что надо делать для его поддержания и достижения.

**ТАБЛИЦА 1.3** – Взаимосвязи между двигательной активностью и риском развития болезни

№	Состояние	Эффект
1	Ишемическая болезнь сердца	Снижение риска
2	Инсульт	Снижение риска
3	Избыточная масса тела и ожирение	Снижение риска
4	Сахарный диабет II типа (инсулинзависимый)	Снижение риска
5	Рак ободочной кишки	Снижение риска
6	Рак молочной железы	Снижение риска
7	Состояние костно-мышечной системы	Улучшение
8	Падения (в пожилом возрасте)	Снижение риска
9	Психологический статус	Улучшение
10	Депрессия	Снижение риска

Однако для того чтобы эти накопленные человечеством знания начали давать результат, необходимо учесть и устранить целый ряд негативных обстоятельств, препятствующих их реальному воплощению.

Автор указывает на некоторые из них:

1. В стране должна существовать последовательная и непрерывная система обучения здоровью. На различных этапах онтогенеза человек получает информацию о здоровье в семье, школе, больнице, из средств массовой информации и др. Однако информация эта отрывочна, случайна, не носит системного характера, зачастую противоречива и исходит иногда даже от некомпетентных людей. Отсюда, встает исключительной важности проблема разработки системы непрерывного валеологического образования, вооружающего человека от момента рождения до глубокой старости методологией здоровья, а также средствами и методами его формирования. Учитывая тенденции катастрофического падения уровня здоровья людей (и прежде всего детей и подростков) и неспособность органов здравоохранения справиться не только с профилактикой, но и с самим обвалом патологии, разработка системы непрерывного валеологического образования должна стать делом государственной важности.

2. Формирование знаний человека о здоровье еще не гарантирует, что он будет, следуя им, вести ЗОЖ. Для этого необходимо создание у человека стойкой мотивации на здоровье. Рождаясь здоровым, самого здоровья человек не ощущает до тех пор, пока не возникнут серьезные признаки его нарушения. Теперь почувствовав болезнь и получив временное облегчение от врача, он все больше склоняется к убеждению о зависимости своего здоровья именно от медицины. Тем более что такой подход освобождает самого человека от необходимости «работать над собой», жить в постоянном режиме ограничений и нагрузок. Культурный же человек, отмечает И. И. Брехман, не должен допускать болезни, особенно хронические, так как в подавляющем числе случаев они являются следствием образа жизни в течение довольно длительного времени: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, диабет, ожирение, алкоголизм.

Согласно данным многих ученых одной из основных причин снижения уровня здоровья и физического состояния студентов является распространенность в молодежной среде различных аддиктивных (табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ) и деликвентных (правонарушения, преступления) форм поведения (А. М. Нагорная). Ситуация с алкоголизмом в Украине является чрезвычайно угрожающей. Молодежь стала употреблять больше крепких спиртных напитков, низкосортных вин и водки, суррогатов, фальсификатов. Все это происходит на фоне недостаточного, несбалансированного питания. Крайне напряженной остается проблема табакокурения среди студенческой молодежи. Кроме того, со снижением уровня здоровья студентов, табакокурением связаны и большие экономические убытки страны.

Резкое ухудшение состояния здоровья студенческой молодежи настолько серьезно, что решить проблему восстановления и укрепления здоровья можно только приведением в действие целой системы социально-профилактических мероприятий. Системный подход к укреплению здоровья, формированию ЗОЖ у студенческой молодежи означает использование социальных, правовых, культурных, духовно-нравственных и других факторов, среди которых одно из центральных мест принадлежит физкультурно-оздоровительной деятельности, роль которой в условиях модернизации высшей школы неуклонно возрастает.



## РАЗДЕЛ 2

# ДЕТЕРМИНАНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ



### 2.1. ОЦЕНКА ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

На современном этапе развития общества активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с обеспокоенностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой и ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки с последующим снижением работоспособности (Чубанов, Суравцов, Иванов, Колесников, 2014).

Состояние здоровья молодежи – важнейшее слагаемое здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здо-



рочья учащихся и формирование у них ЗОЖ сегодня имеет приоритетное значение (Кряж, 2001; Янович, 2003).

В процессе изучения научной литературы, раскрывающей различные подходы к формированию здорового образа жизни, нами было выявлено противоречие между научно обоснованной необходимостью обеспечения процесса формирования культуры здоровья студентов в ходе занятий по физическому воспитанию, с одной стороны, и недостаточной разработанностью этого вопроса — с другой (Рыбачук, 2003; Мещерякова, 2006; Гарчак, 2007; Коновалова, 2011; Чубанов, 2014).

Наличие данного противоречия обусловило необходимость решения научных задач целевого направления наших исследований по формированию ЗОЖ студенческой молодежи в процессе физического воспитания, в соответствии с которым был проведен анкетный опрос 675 представителей студенческой молодежи (327 юношей и 348 девушек), проходивших обучение на первых – вторых курсах ведущих высших учебных заведений Украины, а именно, Киевского национального экономического университета имени Вадима Гетьмана и Национального технического университета Украины «Киевский политехнический институт».

Для рассмотрения внешних и внутренних факторов, влияющих на качество жизни студентов, были изучены составляющие образа жизни студентов, посредством применения модифицированного нами анкетного листа, предложенного и разработанного Р. Т. Раевским и С. М. Канишевским, 2008.

В результате исследования были установлены основные особенности студенческого труда (табл. 2.1).

У большинства респондентов рабочая нагрузка в основном не превышает физических возможностей (студентки — 49,43%, студенты — 65,38%), при этом занятость в учебном заведении и выполнение домашних заданий, самостоятельная подготовка к занятиям у большинства респондентов составляет более восьми часов в день, что свидетельствует о ненормированном рабочем дне, значительном времени пребывания в статическом положении и, согласно рекомендациям, не является гигиенически оправданным.

Профилактикой утомления и ежедневным послерабочим восстановлением занимается только незначительная часть опро-

**ТАБЛИЦА 2.1** – Особенности студенческого труда исследуемого контингента, % (n = 675)

Мероприятие	Ответы					
	Студентки (n = 348)			Студенты (n = 327)		
	всегда	иногда	редко	всегда	иногда	редко
Труд в меру возможностей	49,43	44,89	5,68	26,92	65,38	7,69
Рабочая нагрузка не превышает физических возможностей	23,30	64,20	11,36	23,08	57,69	19,23
Труд рационально чередую с отдыхом	45,45	46,59	6,82	42,31	53,85	3,85
Занимаюсь профилактикой утомления и ежедневным послерабочим восстановлением	13,07	56,25	30,11	26,92	46,15	26,92
Организирую в конце недели активный отдых	39,20	42,61	17,61	69,23	23,08	23,08
Полноценно отдыхаю в каникулярное время	48,30	40,34	10,80	57,69	42,31	0,00

шенных студентов (студентки – 13,07%, студенты – 26,92%), хотя значение рекреационных мероприятий в восстановлении после учебных занятий доказано многими исследователями.

Респондентами отмечается также приверженность к пассивному отдыху в конце рабочей недели и в каникулярный период (студентки – 30,01%, студенты – 42,31%), что свидетельствует о ненадлежащей организации их отдыха в течение учебного года и в каникулярный период.

Оценивая особенности питания студентов, следует остановиться на нескольких аспектах (табл. 2.2). Так, регулярное, полноценное в качественном отношении питание получают лишь 29,55% студенток и 26,92% студентов.

Выявлены нарушения режима питания: кратность приемов пищи (3–4 раза в сутки) соблюдали не более трети опрошенных студентов (студентки – 28,98%, студенты – 34,62%). В большинстве же случаев кратность питания не превышала двух раз в

**ТАБЛИЦА 2.2** — Особенности питания исследуемого контингента, %  
(n = 675)

Характеристика питания	Ответы					
	Студентки (n = 348)			Студенты (n = 327)		
	всегда	иногда	редко	всегда	иногда	редко
Калорийность дневного питания полностью соответствует энергетическим затратам	25,00	63,07	11,93	19,23	69,23	11,54
Полноценная в качественном отношении пища	29,55	61,36	8,52	26,92	57,69	15,38
Питание 3–4 раза в сутки	28,98	48,30	22,73	34,62	50,00	15,38
Коррекция с учетом занятий физическим воспитанием и спортом	11,93	66,48	21,02	23,08	57,69	19,23

день, при этом завтраки пропускались. Нарушалось распределение энергетической ценности рациона по приемам пищи: в 72,20% случаев наибольшая нагрузка приходилась на поздний ужин (от 52,00% до 78,00% калорийности суточного рациона при норме 20,00–25,00%).

Коррекция питания с учетом занятий физическими упражнениями и спортом проводится только у 11,93% студенток и 23,08% студентов. При этом калорийность дневного рациона питания не соответствует энергетическим тратам у 63,07% студенток и 69,23% студентов. Установлено, что энергетическая ценность среднесуточных рационов питания студентов ниже физиологических норм потребности в пищевой энергии. Калорийность суточных рационов в 54,60% случаев была ниже суточных энерготрат, причем в 22,40% случаев на 1000 ккал и более.

Превышение калорийности рациона по сравнению с суточными энерготратами отмечалось в 19,10% случаев. Только у 25,00% студенток и 19,23% студентов рационы имели калорийность, соответствующую суточным энерготратам.

Большинство респондентов не соблюдают необходимых норм калорийности питания, рацион однообразен. Нарушение режима

питания может привести к серьезным проблемам в деятельности пищеварительной системы, а также негативно сказаться на состоянии здоровья в целом. Характерно однообразие меню, повторяемость потребления одних и тех же продуктов в течение дня. В режиме дня часто отсутствовал полноценный горячий обед, в рационах было мало яиц, молока, кисломолочных продуктов, рыбы, мяса, натуральных соков, свежих овощей и фруктов независимо от времени года, нередко из рационов исключался хлеб. Наиболее популярными в питании студентов оказались сосиски, колбасы, чипсы, продукты «фаст-фуд», сладкие газированные напитки, в том числе энергетические напитки, содержащие кофеин.

Установлено, что только 4,00–5,00% студентов в учебное время питались в студенческих столовых, остальные принимали пищу в учебных аудиториях во время перерывов.

В режиме работы столовых не всегда учитывались расписание занятий, продолжительность пребывания обучающихся в вузе, бюджетные возможности студентов. Ассортимент буфетной продукции, как правило, включал продукты малой биологической ценности.

Исследование суточного режима дня студентов свидетельствует о правильной и рациональной его организации только у незначительного числа опрошенных (табл. 2.3).

**ТАБЛИЦА 2.3** – Особенности режима дня исследуемого контингента, % (n = 675)

Мероприятие	Ответы					
	Студентки (n = 348)			Студенты (n = 327)		
	всегда	иногда	редко	всегда	иногда	редко
Учеба, труд, культурный досуг строго по расписанию	17,05	50,57	31,82	30,77	50,00	19,23
Прием пищи в одни и те же часы	7,95	40,91	50,57	11,54	61,54	26,92
Утренний подъем и отход ко сну в одно и то же время	13,07	46,59	39,20	19,23	38,46	42,31
Полноценный сон 7–8 часов в сутки	30,11	42,61	26,14	15,38	57,69	26,92

Физиологическое и социально-гигиеническое значение сна в жизни человека крайне важно. Результаты исследования режима, продолжительности, характера и качества сна у студентов, при системном анализе, становится критерием, отражающим качество множества видов функционирования и качества жизни.

Принятая физиологическая суточная норма восьмичасового сна, удовлетворяющего гигиенические требования к продолжительности сна, отмечалась у 30,11% студенток и 15,38% студентов, включенных в исследование, что может приводить к снижению адаптации и даже ее срыву в процессе учебной деятельности.

Наиболее целесообразное распределение по времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены, что является основой высокой работоспособности человека, имеют только 17,05% студенток и 30,77% студентов.

Каждая третья студентка и каждый четвертый студент общались (суммарно) по мобильному телефону более двух часов в день, имея от 5 до 12 разговоров. Работе за компьютером не только для обучения, но и как форме досуга опрошенные студенты уделяли от одного до семи часов в день.

Аудиторная нагрузка в зависимости от курса обучения составляла от 24 до 38 учебных часов в неделю. Объем суммарной нагрузки (аудиторной и внеаудиторной) составлял 58 часов (при норме 54 часа) за счет внеаудиторной подготовки. Перерывы между занятиями продолжались в среднем 25 минут из-за необходимости перехода в другие корпуса, что приводило к увеличению длительности учебного дня. Реферативный день имелся только на некоторых кафедрах, облегченный день в расписании не предусматривался.

При цикловых занятиях (на третьих – пятых курсах) для подготовки к курсовому экзамену выделялось один – два дня. Приведенные данные характеризуют режим обучения как нерациональный.

Социально-гигиеническая полноценность, уровень профилактической ориентированности и степень сформированности гигиенической культуры студенческой молодежи, включенных в исследование, оценивались на основании вопросов, касающихся выполнения гигиенических манипуляций, проведения водных процедур, чистки зубов, уходом за телом и волосами.

Анализируя данные, характеризующие особенности личной гигиены студентов, приходится констатировать, что более чем у половины респондентов не всегда имеется возможность принять душ после тренировки или занятий по физическому воспитанию (табл. 2.4). Часть студентов (от 5,11% до 14,20%) проводили индивидуальные водные гигиенические процедуры (душ, ванна) не чаще одного раза в неделю.

Группа студентов, демонстрирующих наилучшие характеристики индивидуальной гигиены, соблюдающие все требования к личной гигиене, проводящие индивидуальные гигиенические процедуры ежедневно, была меньшей по численности.

Рациональная двигательная активность, согласно данным ВОЗ, является одним из ведущих факторов, определяющих здоровье человека.

**ТАБЛИЦА 2.4** — Особенности личной гигиены исследуемого контингента, % (n = 675)

Гигиеническая процедура	Ответы					
	Студентки (n = 348)			Студенты (n = 327)		
	всегда	иногда	редко	всегда	иногда	редко
Мытье всего тела горячей водой с мылом (душ, ванна, баня) не реже одного раза в 4–5 дней	85,80	9,09	5,11	57,69	34,62	7,69
Теплый душ после тренировки	51,70	34,09	14,20	19,23	38,46	11,54
Ежедневное мытье лица, шеи	94,32	3,98	1,70	76,92	11,54	11,54
Мытье рук после работы, перед едой	75,00	21,59	3,41	50,00	42,31	7,69
Уход за волосами (стрижка, мытье, причесывание и др.)	92,61	5,68	1,70	69,23	26,92	3,85
Уход за полостью рта	94,89	5,11	0	73,08	15,38	11,54
Уход за ногами (мытье ног на ночь с мылом)	92,61	5,68	1,70	57,69	38,46	3,85

Оценивая двигательную активность респондентов, особое внимание обращалось на объем двигательной активности (табл. 2.5).

В результате опроса установлено, что недельный, минимально необходимый объем специально организованной двигательной активности (8–10 часов в неделю), соблюдает только 32,39% студенток и 38,46% студентов.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что двигательный режим студентов характеризуется выраженной

**ТАБЛИЦА 2.5** – Двигательный режим исследуемого контингента, % (n = 675)

Элемент двигательного режима	Ответы					
	Студентки (n = 348)			Студенты (n = 327)		
	всегда	иногда	редко	всегда	иногда	редко
Утренняя зарядка	4,55	50,57	44,32	19,23	34,62	46,15
Вечерняя гимнастика	6,25	43,75	49,43	11,54	57,69	30,77
Занятия физическим воспитанием в объеме четыре часа в неделю	23,30	43,75	32,39	38,46	46,15	15,38
Спортивная или оздоровительная тренировка	13,64	53,98	31,82	38,46	42,31	19,23
Попутная тренировка (ускоренная ходьба до вуза в сочетании с различными физическими упражнениями)	22,73	49,43	27,84	15,38	46,15	38,46
Вводная гимнастика (перед учебой, работой)	2,84	30,11	65,91	15,38	19,23	65,38
Физкультурные паузы в период учебы, работы	2,84	30,11	65,91	11,54	42,31	46,15
Восстановительная гимнастика (после учебы, работы)	9,66	40,34	49,43	11,54	38,46	50,00
Недельный объем рациональной двигательной активности — 8–10 часов	32,39	45,45	21,59	38,46	50,00	11,54

гиподинамией в режиме учебного дня, физкультурно-спортивная деятельность пока еще не стала для студентов нормальной потребностью, но абсолютное большинство студентов не отрицает ее положительной направленности и социальной значимости.

Только 4,55% студенток и 19,23% студентов декларируют, что регулярно выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику, 23,30% студенток и 38,43% студентов регулярно посещают организованные занятия по физическому воспитанию в режиме учебного времени, 2,84% студенток и 11,54% студентов применяют физкультурные паузы в период учебы и работы. Анализ двигательной активности исследуемого контингента свидетельствует о низком ее уровне.

Результаты анкетного опроса демонстрируют, что только треть респондентов применяют закаливающие процедуры и, в основном, нерегулярно (табл. 2.6).

Причем среди большого разнообразия закаливающих процедур (закаливание воздухом, солнцем, водой) наибольшей популярностью пользуются прогулки на свежем воздухе в любую погоду (67,05% студенток и 30,77% студентов выполняют эти мероприятия регулярно), сон при открытой форточке (41,48% студенток и 50,00% студентов), душ (62,50% студенток и 46,15% студентов).

Оздоровительный эффект от применения закаливающих процедур из-за незнания методических подходов в большинстве случаев не достигается.

Об отдельных формах закаливания, таких, как полоскание горла холодной водой и искусственное ультрафиолетовое облучение, большинство студентов ранее никогда не слышали и естественно не применяли для оздоровления (56,83% студенток и 53,85% студентов и 80,68% студенток и 65,38% студентов соответственно).

Еще более низкий процент опрошенных используют средства психорегуляции (табл. 2.7).

Установлено, что применяют приемы, способствующие предотвращению и снятию психических напряжений, возникающих в процессе жизнедеятельности 18,75% студенток и 15,38% студентов; к помощи специалистов обращались (сеансы психотерапии) только 1,70% студенток и 7,69% студентов.



**ТАБЛИЦА 2.6** — Применение закаливающих процедур исследуемым контингентом, % (n = 675)

Форма закаливания	Ответы					
	Студентки (n = 348)			Студенты (n = 327)		
	всегда	иногда	редко	всегда	иногда	редко
<i>Закаливание воздухом</i>						
Воздушная ванна	20,45	40,34	38,64	7,69	46,15	46,15
Прогулка на свежем воздухе в любую погоду	67,05	28,98	2,84	30,77	61,54	7,69
Сон при открытой форточке	41,48	46,59	11,36	50,00	42,31	7,69
Ношение легкой одежды	43,75	47,16	8,52	42,31	42,31	15,38
Тренировка на открытом воздухе	25,00	56,82	18,18	30,77	61,54	7,69
<i>Закаливание солнцем</i>						
Солнечные ванны	25,00	53,41	21,02	26,92	30,77	42,31
Искусственное ультрафиолетовое облучение	2,84	16,48	80,68	3,85	30,77	65,38
<i>Закаливание водой</i>						
Обтирание	5,68	31,25	62,50	26,92	38,46	34,62
Обливание	11,36	30,68	57,39	23,08	38,46	38,46
Душ	62,50	29,55	7,39	46,15	26,92	26,92
Купание в открытых водоемах	32,39	46,59	20,45	34,62	38,46	26,92
Зимнее купание	3,41	14,20	81,82	3,85	26,92	69,23
Обмывание стоп	35,80	31,25	32,39	7,69	53,85	38,46
Полоскание горла холодной водой	10,23	31,25	56,82	7,69	38,46	53,85
Парная баня с последующим обливанием водой	9,66	29,55	59,66	11,54	50,00	38,46

Особое внимание уделялось вопросам, характеризующим отношение респондентов ко вредным привычкам (табл. 2.8).

**ТАБЛИЦА 2.7** — Применение средств психорегуляции исследуемым контингентом, % (n = 675)

Средства психорегуляции	Ответы					
	Студентки (n = 348)			Студенты (n = 327)		
	всегда	иногда	редко	всегда	иногда	редко
Психологическая тренировка на формирование устойчивости к неблагоприятным воздействиям стресс-факторов	13,07	50,00	36,93	11,54	57,69	30,77
Использование приемов, способствующих предотвращению и снятию психических напряжений (стрессов), возникающих в процессе жизнедеятельности, учебы, работы (самовнушений, релаксации, успокаивающего дыхания, аутогенной тренировки)	18,75	42,05	38,64	15,38	53,85	30,77
Психотерапия	1,70	24,43	73,86	7,69	26,92	65,38

**ТАБЛИЦА 2.8** — Наличие вредных привычек у исследуемого контингента, % (n = 675)

Вредные привычки	Ответы					
	Студентки (n = 348)			Студенты (n = 327)		
	всегда	иногда	редко	всегда	иногда	редко
Табакокурение	3,85	26,92	69,23	3,41	5,68	90,91
Употребление алкогольных напитков	1,70	37,50	60,80	11,54	42,31	46,15
Применение наркотиков	0,00	1,14	98,86	0,00	2,71	97,29

Согласно результатам анкетирования, только относительно небольшой процент опрошенных курит (30,77% студенток и 9,09% студентов), но при этом свое резко отрицательное отно-

шение к табакокурению окружающих, друзей, сокурсников выявили не более 10% респондентов, что косвенно свидетельствует о заниженном проценте курильщиков среди опрошенных студентов.

Свое положительное отношение к эпизодическому употреблению спиртных напитков высказали более 50,00% респондентов обоих полов, более того, большинство из них умеренно употребляют слабоалкогольные напитки несколько раз в неделю. Среди студентов, употребляющих алкоголь, отмечался и высокий процент курящих (47,50%); регулярное употребление алкогольных напитков чаще отмечалось у юношей-студентов, проживающих в общежитии; пробовали наркотики 3,85% опрошенных.

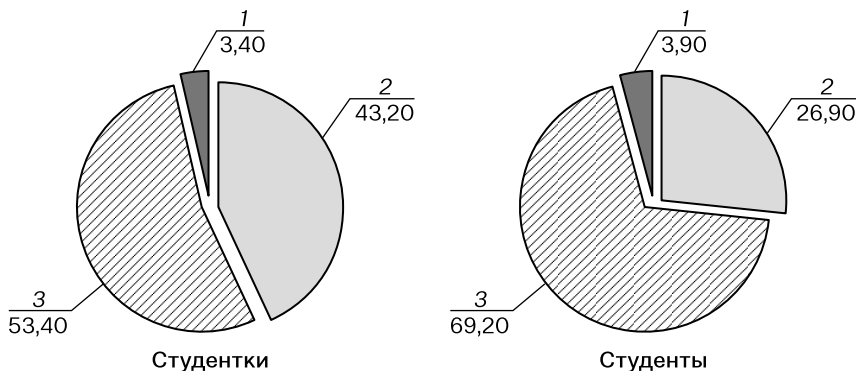
Анализ состояния здоровья и медицинской активности учащихся, согласно данным анкетирования, позволил установить, что к основной и подготовительной медицинским группам относилось 62,50% опрошенных; к специальной — 24,00% и к группе лечебной физической культуры или освобожденных от физических нагрузок — 13,50%.

Результаты опроса также показали, что на протяжении последнего года ни разу не болели 49,30% студенток и 51,30% студентов; 1-2 раза в течение года болели 37,70% студенток и 35,10% студентов; по 3 и более раз за последний год болели 13,00% студенток и 13,60% студентов.

Исследуемых студентов отличала низкая медицинская активность и внимание к собственному здоровью. Так, например, только 24,00% опрошенных студенток регулярно проходили осмотры у гинеколога, 51,20% студенток посещали гинеколога эпизодически, а остальные 24,80% девушек не проходили осмотр вообще. Также установлено, что 78,20% респондентов часто используют аспирин, психогенные и другие лекарственные препараты в случае возникновения соответствующих симптомов, однако делают это без назначения врача.

При оценивании состояния здоровья респондентов методом самооценки установлено, что 53,40% студенток и 69,20% студентов оценивают его положительно (рис. 2.1).

В сознании студентов такие понятия, как «молодость» и «здоровье», неразделимы. Очевидно, поэтому студенческой молодежи присущ довольно оптимистический взгляд на состояние сво-



**РИСУНОК 2.1** — Результаты самооценки студентами своего здоровья:

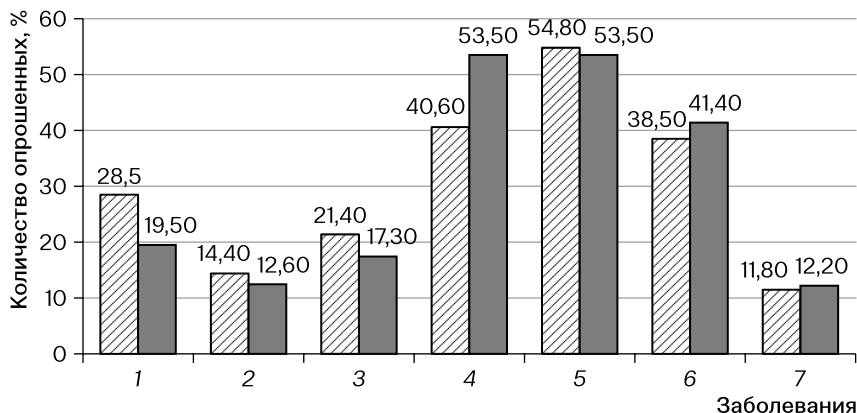
1 — существенные отклонения в состоянии здоровья; 2 — незначительные отклонения в состоянии здоровья; 3 — жалоб нет, практически здоров

его здоровья, уровень личностной физической культуры. Однако нельзя не видеть противоречий между воображаемым состоянием здоровья и физической подготовленностью и их реальными показателями.

Проанализировав данные опроса относительно перенесенных и имеющихся у студенток и студентов хронических заболеваний, мы установили, что среди опрошенных преобладают заболевания желудочно-кишечного тракта, нервной системы, заболевания дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы (рис. 2.2).

В результате анкетирования определялась самооценка работоспособности студентов. Большинство студентов (59,66% студенток и 61,54% студентов) считают свою работоспособность низкой, что косвенно может свидетельствовать о накопившемся утомлении, неадекватных учебных и трудовых нагрузках. Об этом также свидетельствует низкая успеваемость студентов (у четверти студентов средний балл равняется трем).

Установлено, что только у 21,60% студенток и 15,30% студентов образ жизни способствует укреплению здоровья, обеспечению высокой работоспособности, общей и специальной физической подготовленности. 38,50% студентов отмечают необходимость существенной коррекции своего образа жизни, как такого, который не соответствует здоровому (наличие вредных

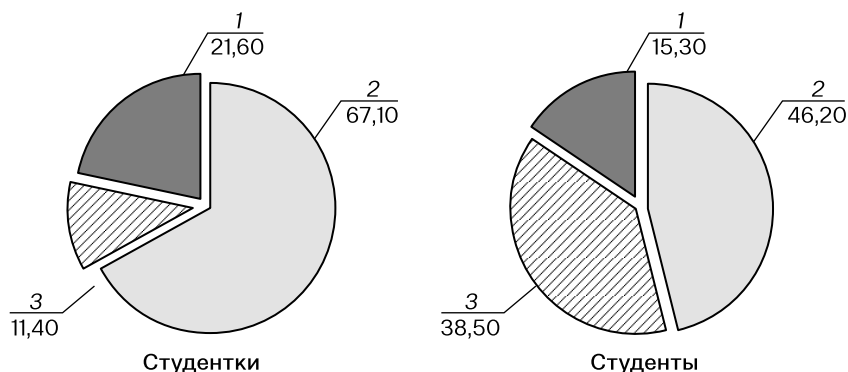


**РИСУНОК 2.2** – Перенесенные заболевания исследуемого контингента:

1 – сердечно-сосудистые заболевания; 2 – эндокринные заболевания; 3 – инфекционные заболевания; 4 – заболевания нервной системы; 5 – заболевания желудочно-кишечного тракта; 6 – заболевания дыхательной системы; 7 – другие заболевания; ▨ – студентки; ■ – студенты

привычек, отсутствие полноценного питания, несоблюдение режимных моментов и др.) (рис. 2.3).

Результаты социологического исследования свидетельствуют об актуальности рассматриваемой проблемы – оценке отношения студентов высших учебных заведений к факторам ЗОЖ.



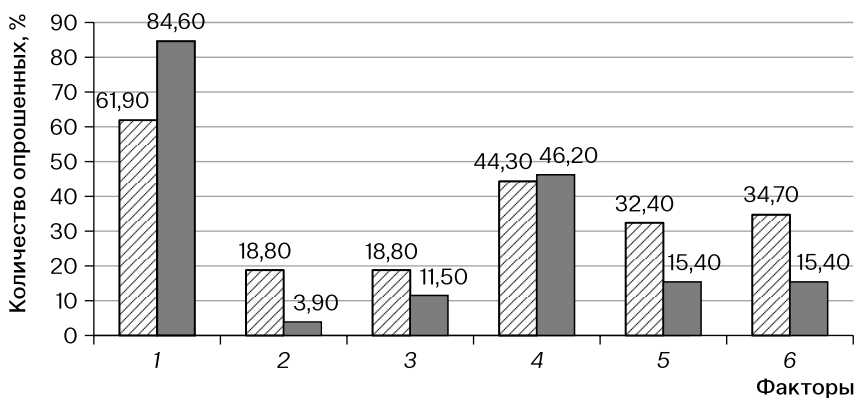
**РИСУНОК 2.3** – Результаты самооценки образа жизни студентов:

1 – здоровый образ жизни; 2 – образ жизни, требующий незначительной коррекции; 3 – необходима существенная коррекция

Респондентами выделены факторы, способствующие формированию здорового образа жизни (рис. 2.4). Наиболее значимыми, по мнению учащихся, являются – материальный достаток, жизненный уклад семьи (61,90% студенток и 84,60% студентов), рациональная двигательная активность (44,30% студенток и 46,20% студентов), положительные примеры (32,40% студенток и 15,40% студентов) и организация учебно-воспитательного процесса в вузе (34,70% студенток и 15,40% студентов).

Исходя из полученных нами данных, следует заключить, что студенческая молодежь представляет категорию населения с повышенными факторами риска, к которым относятся нервное и умственное перенапряжение, постоянные нарушения режима питания, труда и отдыха.

В образе жизни студентов часто наблюдается отсутствие заботы о здоровье: неупорядоченность, хаотичность, выражающиеся в несвоевременном приеме пищи, систематическом недосыпании, малом пребывании на свежем воздухе, недостаточной двигательной активности; отсутствие закаливающих процедур; выполнение самостоятельной учебной работы во время, пред-



**РИСУНОК 2.4** – Факторы, способствующие формированию здорового образа жизни исследуемого контингента:

1 – материальный достаток, жизненный уклад семьи; 2 – организация быта в общежитии; 3 – теоретическая подготовка по вопросам здорового образа жизни; 4 – занятия физическими упражнениями; 5 – положительные примеры; 6 – организация учебно-воспитательного процесса в вузе; ▨ – студентки; ■ – студенты

назначенное для сна; наличие вредных привычек. Накапливаясь в течение учебного года и обучения в вузе в целом, негативные последствия оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

## 2.2. ХАРАКТЕРИСТИКА УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Данные ряда исследований (Кусраева, 2009; Касаткина, Руднева, Красношлыкова, 2011; Фурман, Мирошниченко, Драчук, 2013) свидетельствуют о том, что для решения проблемы формирования здоровых привычек в условиях образовательного процесса высшего учебного заведения необходимо учитывать ряд обстоятельств:

- во-первых, сложность формирования привычек ЗОЖ во многом обусловлена тем, что на определенных этапах онтогенеза у молодежи отсутствует базовая потребность в здоровье, а самооценка уровня здоровья явно завышена;
- во-вторых, обратную связь от изменений, которые наступили в организме в результате исследования ЗОЖ, видно не сразу, а иногда может быть отсроченным на годы;
- в-третьих, опрос студентов свидетельствует о том, что среди причин, которые заставили бы студентов изменить свой образ жизни, они называют, как правило, некоторые экстремальные обстоятельства: болезнь, трагедию близкого человека, любовь и др.

Для определения условий к формированию здорового образа жизни студентов высших учебных заведений также был проведен анкетный опрос согласно дополненной нами анкеты Р. Т. Раевского и С. М. Канишевского (2008).

Для того чтобы человек захотел стать здоровым, необходимо, во-первых, знать его первичные цели поведения, а во-вторых — так организовать работу по формированию здоровых привычек, чтобы предложенные альтернативы способствовали как достижению цели, так и укреплению здоровья (Амосова, 2010; Скрипкин, 2014). Поэтому нами исследовались мотивы, побуждающие студентов заниматься своим здоровьем.

В результате анкетирования студентов выявлены ведущие мотивы, побуждающие их заниматься своим здоровьем (табл. 2.9).

Оценивая ответы респондентов, можно констатировать, что мотивы учащихся по первым двум позициям в иерархии мотивов не отличаются, а по остальным они имеют существенные различия.

Так, среди студенток значимыми мотивами, побуждающими следить за своим здоровьем, являются: потребность в самоутверждении и достижении успехов (56,82%), желание воспроизвести полноценное потомство (40,34%), желание следовать моде на здоровье (25,57%), стремление соответствовать требованиям будущей профессии к уровню здоровья и физической подготовленности (21,59%).

Среди студентов преобладают следующие ответы: ведущее место занимает потребность в самоутверждении и достижении

**ТАБЛИЦА 2.9** – Мотивы, побуждающие студенческую молодежь заниматься своим здоровьем, % (n = 675)

№	Мотив	Ответы	
		Студентки (n = 327)	Студенты (n = 348)
1	Потребность в самоутверждении и достижении успехов	56,82	34,62
2	Установка преподавателей и родителей на соблюдение ЗОЖ	10,23	3,85
3	Намерение получить хорошую оценку по физическому воспитанию	18,75	15,38
4	Стремление соответствовать требованиям будущей профессии к уровню здоровья и физической подготовленности	21,59	15,38
5	Стремление получить высокооплачиваемую работу после окончания вуза	18,75	23,08
6	Желание следовать моде на здоровье	25,57	19,23
7	Намерение быть сексуально активным	13,64	23,08
8	Желание воспроизвести полноценное потомство	40,34	26,92
9	Другие мероприятия	1,70	0,00



успехов (34,62%), далее желание воспроизвести полноценное потомство (26,92%), стремление получить высокооплачиваемую работу после окончания вуза (23,08%), намерение быть сексуально активным (23,08%).

Респондентами определены подходы к улучшению организации и производительности студенческого труда (табл. 2.10).

Проанализировав результаты анкетирования, можно констатировать, что, по мнению студентов, наиболее значимыми подходами к повышению производительности студенческого труда

**ТАБЛИЦА 2.10** – Подходы к улучшению организации и производительности студенческого труда, % (n = 675)

№	Подход	Ответы	
		Студентки (n = 327)	Студенты (n = 348)
1	Начинать учебное занятие с 9–10 ч, чтобы можно было успеть полноценно организовать начало своего рабочего дня (сделать зарядку, позавтракать, без спешки добраться до места учебы)	63,64	76,92
2	Проводить производственную гимнастику	17,05	0,26
3	Создать в учебном корпусе, в библиотеке уголки для отдыха	22,73	19,23
4	Применять на занятиях микропаузы	29,55	30,77
5	Ввести большую перемену, во время которой можно было бы полноценно отдохнуть или «перекусить»	28,41	30,77
6	Улучшить санитарно-гигиенические условия учебных занятий	22,73	23,08
7	Создать в учебной группе здоровый социально-психологический климат	15,34	15,38
8	Обеспечить доступ в библиотеку университета через Internet	23,30	11,54
9	Создать условия для эффективного отдыха студентов в субботние и выходные дни	23,30	34,62
10	Организовать активный отдых студентов в период каникул	31,25	23,08

являются правильная организация учебного процесса: 63,64 % студенток и 76,92 % студентов предлагают начинать учебные занятия утром, не ранее 9 ч, для того, чтобы можно было полноценно организовать начало своего рабочего дня (сделать зарядку, позавтракать, без спешки добраться до места учебы).

Также респонденты выделили организацию активного отдыха студентов в период каникул (31,25 % студенток и 23,08 % студентов); создание условий для эффективного отдыха студентов в субботние и выходные дни (23,30 % студенток и 34,62 % студентов); применение в процессе занятий микропаузы (29,55 % студенток и 30,77 % студентов).

Рассматривая организацию учебного процесса в высшем учебном заведении, наибольший акцент необходимо сделать на загруженности учебными занятиями и самостоятельной работой.

Учебный процесс — основной вид деятельности студента, его «главная работа» от которой во многом зависит образ жизни студента.

Как свидетельствует исследование, загруженность учебным процессом 40,00 % студентов не дает возможности полноценно использовать все свое свободное время, вызывая его дефицит.

Данный фактор находится в полной зависимости от учебного плана, государственного стандарта, которые в действительности требуют большой нагрузки и определенных затрат времени.

Мнение студентов об оптимизации двигательного режима разделились (табл. 2.11).

Так, приоритетными направлениями оптимизации двигательного режима, по мнению студенток, являются: организация занятий в спортивных и оздоровительных секциях для всех желающих по популярным среди студентов видам спорта и системам физических упражнений — 48,30%, ежедневная бесплатная возможность самостоятельных занятий (не менее одного часа) на спортивных сооружениях вуза в удобное для студентов время — 33,52%, введение обязательных занятий физическим воспитанием на всех курсах в объеме не менее четырех часов в неделю — 27,27%. Студенты называют наиболее значимыми направлениями оптимизации двигательного режима, такие, как, свободная возможность занятий на спортивных сооружениях вуза — 38,46%, наличие спортивных и оздоровительных секций

ТАБЛИЦА 2.11 – Мнение студентов об оптимизации двигательного режима, % (n = 675)

№	Направление оптимизации	Ответы	
		Студентки (n = 327)	Студенты (n = 348)
1	Ввести обязательные занятия физическим воспитанием на всех курсах в объеме не менее четырех часов в неделю	27,27	23,08
2	Максимально профилировать занятия физическим воспитанием с учетом особенностей и требований избранной профессии	14,20	26,92
3	Разработать методические указания по методике самостоятельных занятий физическими упражнениями	16,48	19,23
4	Бесплатно ежедневно предоставлять на один час спортивные сооружения вуза для самостоятельных занятий студентов в удобное для них время	33,52	38,46
5	Организовать занятия в спортивных и оздоровительных секциях для всех желающих по популярным среди студентов видам спорта и системам физических упражнений	48,30	34,62
6	Проводить спартакиады факультетов и вуза по популярным среди студентов видам спорта	14,77	19,23
7	Проводить на факультетах Дни здоровья и другие физкультурно-рекреационные мероприятия с привлечением всех желающих	25,57	11,54
8	Стимулировать на зачетах по физическому воспитанию выполнение студентами физиологически обоснованного двигательного режима	4,55	30,77
9	Создать в вузе комнаты двигательного режима	25,00	7,69

по интересам – 34,62%, стимулирование на зачетах по физическому воспитанию выполнение студентами физиологически обоснованного двигательного режима – 30,77%.

Студентами определены условия, необходимые для привлечения молодежи к двигательной активности (табл. 2.12). Основными из них, по мнению респондентов, являются заказ работодателей на физическую надежность и готовность выпускников вузов (14,77% студенток и 42,31% студентов); наличие современной спортивной базы (39,20% студенток и 46,15% студентов); увеличение свободного времени (47,73% студенток и 34,62% студентов). Последнее относится к контролируемым факторам, на которые можно влиять, а соответственно влиять и на увеличение объема свободного времени, так как основная причина отсутствия свободного времени является неправильная рационализация в распределении бюджета времени.

В результате анкетирования студентов нами выявлены рекомендуемые мероприятия, способствующие закаливанию организма (табл. 2.13). По мнению студенток, наиболее значимыми являются прогулки на свежем воздухе в любую погоду (81,82%), сон при открытой форточке (40,91%), купание в открытых водоемах (23,30%). Последняя рекомендация имеет в большей мере сезонный характер. Среди студентов преобладают, кроме перечисленных, еще и ношение легкой одежды (30,77%) и парение в бане (сауне) (42,31%).

**ТАБЛИЦА 2.12** – Привлечение студентов к двигательной активности, %  
(n = 675)

№	Условие	Ответы	
		Студентки (n = 327)	Студенты (n = 348)
1	Заказ работодателей на физическую надежность и готовность выпускников вузов	14,77	42,31
2	Создание культа физического совершенства в студенческом коллективе	22,16	15,38
3	Личное осознание значения физического совершенства среди студенческой молодежи	37,50	26,92
4	Наличие современной спортивной базы	39,20	46,15
5	Профессионализм педагогов, руководящих физическим воспитанием студентов	26,70	26,92
6	Наличие свободного времени	47,73	34,62

**ТАБЛИЦА 2.13** — Рекомендуемые мероприятия для закаливания организма, % (n = 675)

№	Условие	Ответы	
		Студентки (n = 327)	Студенты (n = 348)
1	Прогулки на свежем воздухе в любую погоду	81,82	61,54
2	Сон при открытой форточке	40,91	46,15
3	Ношение легкой одежды	22,73	30,77
4	Круглогодичная тренировка на открытом воздухе	22,16	23,08
5	Ежедневные домашние закаливания водой (обтирания, обливания, душ)	15,34	11,54
6	Купание в открытых водоемах	23,30	23,08
7	Зимнее купание	10,23	23,08
8	Парение в бане (сауне)	28,41	42,31
9	Другие мероприятия	0,57	0,00

Предложенные мероприятия можно осуществлять в процессе организации свободного времени учащихся. Однако, как показывают предыдущие исследования, только незначительная часть студентов применяет их на практике, в большинстве случаев они только декларируются, возможно, из-за низкого уровня знаний об оздоровительном влиянии закаливающих процедур.

В результате исследования студентами предложены рекомендации для ведения ЗОЖ (табл. 2.14–2.16).

Респондентами выделены наиболее значимые с их точки зрения рекомендации относительно предупреждения и ликвидации последствий психологических стрессов (табл. 2.14).

Студенты как наиболее действенный фактор, отмечают необходимость развития экстремальных видов спорта, помогающих воспитывать стрессоустойчивость (73,08%), однако студентками выделены другие рекомендации, такие, как необходимость введения в программу обучения по дисциплине «Физическое воспитание» специальных приемов и методов регуляции психических состояний (релаксация, аутогенная тренировка, самовнушение, успокаивающее дыхание) — 38,64%.

**ТАБЛИЦА 2.14** – Предупреждение и ликвидация последствий психологических стрессов, % (n = 675)

№	Рекомендации	Ответы	
		Студентки (n = 327)	Студенты (n = 348)
1	Формировать на занятиях физическим воспитанием и спортом свойства и качества личности, обеспечивающие стрессоустойчивость в обычных и экстремальных условиях	30,68	46,15
2	Развивать экстремальные виды спорта, помогающие воспитывать стрессоустойчивость	36,36	73,08
3	Ввести в программу дисциплину «Физическое воспитание», обучение специальным приемам и методам регуляции психических состояний (таким, как релаксация, аутогенная тренировка, самовнушение, успокаивающее дыхание)	38,64	11,54
4	Создавать в вузе (общежитии, библиотеке, учебном корпусе, студенческой поликлинике, при профилактории) комнаты психоэмоциональной разгрузки с привлечением для работы в них специалистов по психогигиене	30,68	11,54
5	Другие мероприятия	2,27	0,00

Как показали предыдущие исследования, относительно невысокий процент студентов применяют на практике приемы психорегуляции, недооценивая их роль в процессе формирования здорового образа жизни.

Большинство опрошенных студентов подвержены стрессам, особенно в период экзаменационных сессий, а выбор подходов к нормализации психических состояний у них ограничен.

Мировая и украинская статистика свидетельствует о широком распространении вредных привычек среди молодежи.

Причем действенных программ, реально противостоящих их распространению на сегодняшний день, существует относительно ограниченное количество. Прежде всего это связано с недостаточным уровнем профилактической работы среди населения.

**ТАБЛИЦА 2.15** — Профилактика распространения вредных привычек, %  
(n = 675)

№	Направление профилактики	Ответы	
		Студентки (n = 327)	Студенты (n = 348)
1	Вести разъяснительную работу	22,16	23,08
2	Вводить запретные меры	39,20	46,15
3	Воспитывать на положительных примерах	29,55	30,77
4	Привлекать к усиленным занятиям спортом под контролем преподавателей и товарищей	24,43	30,77
5	Морально или материально поощрять за отказ от вредных привычек (вручение грамот, поощрительные баллы, путевки в спортивно-оздоровительный лагерь, профилакторий и др.)	33,52	53,85
6	Другие мероприятия	0,57	0

По мнению молодежи, важными мероприятиями в профилактике распространения вредных привычек являются моральное или материальное стимулирование отказа от вредных привычек (33,52 % студенток и 53,85 % студентов) и привлечение к занятиям физическими упражнениями (24,43 % студенток и 30,77 % студентов) (табл. 2.15).

Разъяснительная работа и запретные меры, как считают студенты, не являются действенными профилактическими мероприятиями.

В результате анкетирования были выделены подходы к формированию ЗОЖ, которые возможно применять в учебно-воспитательном процессе высшего учебного заведения (табл. 2.16).

Студентам было предложено выделить наиболее важные мероприятия, способствующие формированию ЗОЖ. По отдельным показателям ответы юношей и девушек имеют существенные различия.

Так, студенты наиболее значимыми назвали: увеличение свободного времени (50,00 студенток % и 65,38 % студентов), привлечение студентов к занятиям физическими упражнениями

**ТАБЛИЦА 2.16** — Формирование здорового образа жизни студентов, %  
(n = 675)

№	Подход	Ответы	
		Студентки (n = 327)	Студенты (n = 348)
1	Повышение материального состояния	37,50	65,38
2	Дать больше свободного времени	50,00	65,38
3	Широко пропагандировать ЗОЖ на лекциях, в беседах с врачами, на занятиях гуманитарными дисциплинами, в многотиражной газете, на сайте вуза, факультетских стендах, в методических указаниях для студентов	12,50	11,54
4	Максимально интегрировать физическое воспитание, осуществляемое в вузе, с программой формирования ЗОЖ	11,36	15,38
5	Ввести в курс физического воспитания раздел «ЗОЖ»	14,77	23,08
6	Ввести в оценку за физическое воспитание показатели соблюдения компонентов ЗОЖ	7,95	7,69
7	Выдавать выпускникам вуза «Паспорт здоровья» с указанием использования ЗОЖ	13,64	3,85
8	Ввести в практику разработки для студентов индивидуальных проектов ЗОЖ	15,34	23,08
9	Регулярно проводить в вузе конкурсы соблюдения ЗОЖ	15,34	11,54
10	Проводить на факультетах «Дни здоровья» с комплексной пропагандой всех компонентов ЗОЖ	23,30	7,69
11	Широко привлекать студентов к активным занятиям физическими упражнениями	48,86	42,31

(48,86% студенток и 42,31% студентов), повышение материального состояния (37,50% студенток и 65,38% студентов).

Студенты считают важным также необходимость интеграции процесса физического воспитания с факторами ЗОЖ, введение в курс физического воспитания отдельного подраздела, касающегося теоретических основ ЗОЖ, проводить информа-



ционную работу о ЗОЖ на занятиях по гуманитарным дисциплинам, в многотиражной газете, на сайте вуза, факультетских стендах, в методических указаниях для студентов, проводить «Дни здоровья».

Приходится констатировать, что реализуемые сегодня в практике высшей школы формы, методы, средства обучения не позволяют в полной мере обеспечить реализацию подходов к формированию здорового образа жизни студентов и не отвечают требованиям к подготовке современного специалиста.

Причиной такого положения, по нашему мнению, является, с одной стороны, недостаточная пропаганда ЗОЖ, с другой – в системе физического воспитания студентов не реализуется индивидуально-дифференцированный подход, неудовлетворительно поставлена физкультурно-оздоровительная работа в аудиторное и внеаудиторное время, низкая организация самостоятельной работы студентов по формированию ЗОЖ; в незначительном количестве имеются учебные пособия и научно-методические разработки по решению этой проблемы.

Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного развития личности обуславливает актуальность теоретической разработки данной проблемы, определяя необходимость развертывания соответствующих научных исследований и выработку методических и организационных подходов к воспитательно-образовательному процессу вуза по сохранению и развитию здоровья студентов и формированию у них ЗОЖ.

Полученные результаты будут использованы нами в процессе разработки мероприятий по формированию ЗОЖ студентов.

Сложившаяся система образования не способствует формированию ЗОЖ, поэтому знания о здоровом образе жизни не стали их убеждениями. Современные исследователи, изучающие особенности жизнедеятельности студентов, пришли к выводу, что большинство слушателей высшей школы не занимаются формированием своего здоровья, так как это требует волевых усилий, их внимание направлено в основном на предупреждение нарушений здоровья и реабилитации утраченного. Это является результатом низкой активности личности, поведенческой пассивности и валеологической безграмотности.

Таким образом, существующие подходы к формированию ЗОЖ студентов являются неэффективными и требуют необходимости разработки и внедрения качественно новых современных теоретических основ и практических подходов к проблеме повышения активности молодежи. Именно нерешенностью главных проблем определяется появление всех составляющих — несовершенство и неэффективность организации, преимущество устаревших и непринятие новых форм и методов работы.

### **2.3. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

Учебная деятельность занимает ведущее место в жизни студенческой молодежи, а двигательная активность тесно взаимосвязана с ее режимом. Известно, что длительное и значительное ограничение двигательной активности человека приводит к коренным изменениям, в том числе к снижению умственной работоспособности и функций внимания, мышления, памяти. В условиях недостаточности повседневной двигательной активности студентов физическое воспитание должно обеспечить развитие двигательных качеств, а также высокий уровень работоспособности.

Именно для определения уровня двигательной активности студентов нами был проведен анализ их суточной двигательной активности.

Следуя рекомендациям ведущих специалистов (Захарина, 2007; Базылюк, 2013), в ходе выполнения исследований мы выделили определенные пункты, которые, по нашему мнению, объединяют в себе полный спектр временных затрат студентов и составляют их структуру суточной двигательной активности, а именно: учебная деятельность, передвижения пешком, передвижения транспортом, сон, прием пищи, личная гигиена, отдых, домашний труд и самостоятельно организованные занятия физической культурой и спортом (табл. 2.17).

Результаты исследований показали, что 78,40% времени общего объема суточной двигательной активности затрачивают студентки, а 74,00% времени занимает привычная двигательная

**ТАБЛИЦА 2.17** — Соотношение затрат времени в структуре суточной двигательной активности исследуемого контингента, % (n = 675)

Виды двигательной активности	Студентки (n = 327)	Студенты (n = 348)
Учебная деятельность	21,80	16,70
Передвижения пешком	3,50	2,60
Передвижения транспортом	6,40	5,80
Сон	35,40	40,70
Прием пищи	5,50	4,30
Личная гигиена	5,80	3,90
Отдых лежа	6,80	8,60
Отдых сидя	9,70	10,20
Домашний труд	2,80	2,10
Самостоятельно организованные занятия физической культурой и спортом	2,30	5,10

активность студентов, т. е. все виды движений, направленные на удовлетворение естественных потребностей (сон, прием пищи, личная гигиена) плюс учебная деятельность. Оставшиеся 21,60 % времени общего объема суточной двигательной активности студентки распределяют между всеми видами отдыха (14,50 %), домашним трудом (4,80 %) и самостоятельно организованными занятиями физической культурой и спортом (2,30 %). Студенты остаток времени суточной двигательной активности в объеме 24,00 % также распределяют между отдыхом, домашним трудом и самостоятельно организованными занятиями физической культурой и спортом, однако в ином соотношении: отдых (18,80 %), домашний труд (2,10 %), занятия физической культурой и спортом (5,10 %).

Таким образом, анализ СДА студентов показал, что студентки значительно больше времени уделяют учебной деятельности, личной гигиене и домашнему труду, чем студенты, которые в свою очередь внимательнее относятся к своему сну, отдыху и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. При этом следует отметить, что почти в два раза больше времени и

студентки и студенты тратят на передвижение транспортом по сравнению с объемом времени, затраченным на передвижение пешком.

Изучение нами структуры СДА исследуемого контингента включало также результаты применения Фремингемской методики, с последующим определением индекса физической активности (ИФА).

Согласно данной методике, хронометраж двигательной активности осуществляется с учетом пяти уровней:

- базовый уровень – сон, отдых лежа;
- сидячий уровень – езда, чтение, рисование, просмотр телепередач, настольные игры, прием пищи;
- малый уровень – работа в офисе, учебная деятельность, вождение автомобиля, личная гигиена, стояние с небольшой подвижностью;
- средний уровень – работа по хозяйству, занятия спортом, регулярная ходьба, ремонт, бальные танцы, езда на велосипеде по ровной местности;
- высокий уровень – копание земли в саду, занятия силовыми видами спорта, медленный бег, аэробные танцы, длительное плавание, быстрая ходьба, езда на велосипеде по холмам и др.

Размер соответствующих измерений представляется в виде цифрового значения индекса физической активности (ИФА). Умножение количества времени, затраченного на каждый вид деятельности, на весовой коэффициент, дает возможность определить количество баллов, согласно ИФА на каждом уровне. Сумма ИФА всех уровней за сутки соответствует суточному индексу физической активности (СИФА).

Полученные данные подтверждают, что уровень двигательной активности как студенток, так и студентов низкий, о чем свидетельствуют значения ИФА на каждом представленном уровне (табл. 2.18).

Установлено, что на базовом уровне студентки проводят больше всего времени в течение суток: минутный диапазон двигательной активности студенток на данном уровне в среднем равен  $607,70 \pm 16,14$  минутам, что соответствует  $10,13 \pm 0,13$  часам и отвечает  $10,13 \pm 0,13$  баллам ИФА. Сидячий уровень представлен среди студенток  $218,88 \pm 26,28$  минутным диапазоном при

**ТАБЛИЦА 2.18** — Индекс физической активности исследуемого контингента (по Фремингемской методике) (n = 675)

Исследуемый контингент	Показатели $\bar{x} \pm S$			% к общему объему двигательной активности
	Минутный диапазон	Балльная оценка	Диапазон в часах	
<i>Студентки (n = 327)</i>				
Базовый уровень	607,70 ± 16,14	10,13 ± 0,13	10,13 ± 0,13	42,20
Сидячий уровень	218,88 ± 26,28	4,01 ± 0,31	3,65 ± 0,14	15,20
Малый уровень	489,6 ± 28,53	12,24 ± 0,47	8,16 ± 0,21	34,00
Средний уровень	90,72 ± 21,77	3,63 ± 0,88	1,51 ± 0,45	6,30
Высокий уровень	33,12 ± 9,18	2,76 ± 0,37	0,55 ± 0,21	2,30
<i>Студенты (n = 348)</i>				
Базовый уровень	709,92 ± 25,30	11,83 ± 0,25	11,83 ± 0,25	49,30
Сидячий уровень	208,80 ± 19,58	3,83 ± 0,43	3,48 ± 0,44	14,50
Малый уровень	380,16 ± 27,43	9,50 ± 0,54	6,37 ± 0,15	26,40
Средний уровень	67,68 ± 19,43	2,71 ± 0,75	1,13 ± 0,43	4,70
Высокий уровень	73,44 ± 8,23	6,12 ± 0,19	1,22 ± 0,26	5,10

соответствии 3,65±0,14 часам и 4,01±0,31 баллам ИФА. Малый и средний уровни характеризовались следующими значениями: минутный диапазон — 489,6±28,53 и 90,72±21,77 минут; диапазон в часах — 8,16±0,21 и 1,51±0,45 часов; баллы ИФА — 12,24±0,47 и 3,63±0,88 баллов соответственно. Наиболее низкими оказались значения высокого уровня, где минутный диапазон студенток в среднем составил 33,12±9,18 минут, диапазон в часах — 0,55±0,21 часа и количество баллов при этом было равно 2,76±0,37 балла.

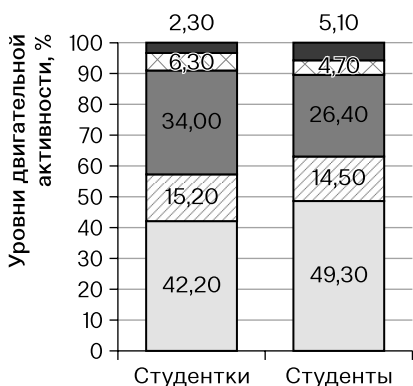
Анализ результатов исследования уровня двигательной активности исследуемого контингента показал, что студенты больше всего времени отводят сну и отдыху лежа, что подтверждают самые высокие значения показателей минутного диапазона — 709,92±25,30 минут и диапазона в часах — 11,83±0,25 часов, при наименьшем значении количества баллов ИФА — 11,83±0,25 баллов, установленных именно для базового уровня.

Также выявлены значения для сидячего, малого и среднего уровней двигательной активности студентов, которые составляют для минутного диапазона –  $208,80 \pm 19,58$ ,  $380,16 \pm 27,43$  и  $90,72 \pm 21,77$  минут, для диапазона в часах –  $3,48 \pm 0,44$ ,  $6,37 \pm 0,15$  и  $1,13 \pm 0,43$  часа и для количества баллов ИФА –  $3,83 \pm 0,43$ ,  $9,50 \pm 0,54$  и  $6,12 \pm 0,19$  баллов соответственно.

Высокий уровень двигательной активности студентов имел более высокие значения по сравнению с данными значениями студенток и составил в среднем  $73,44 \pm 8,23$  минуты ( $1,22 \pm 0,26$  часа), что соответствовало  $6,12 \pm 0,19$  баллам ИФА.

Таким образом, следует заключить, что сегодня существует конкретная, подтвержденная научными фактами проблематика формирования и развития гиподинамии среди представителей современной студенческой молодежи.

Студентки и студенты практически половину суток проводят лежа, отдыхают в положении лежа или сидя во время просмотра телепередач, предпочитают перемещаться с помощью транспорта и фактически утратили интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, о чем свидетельствуют 91,40% физической активности студенток и 90,20%



**РИСУНОК 2.5** – Суточная физическая активность студентов:

□ – базовый уровень; ▨ – сидячий уровень; ■ – малый уровень; ▩ – средний уровень; ■ – высокий уровень

физической активности студенток и 90,20% физической активности студентов, установленные в сумме для базового, сидячего и малого уровней двигательной активности в общей структуре физической активности студентов в течение суток (рис. 2.5).

Нами установлено, что СИФА студенток в среднем составляет 32,77 балла, а студентов – 33,99 балла. При оптимальном значении данного показателя в количестве 42 балла, согласно установленным значениям Фремингемской методики, можно сделать вывод о нерациональном уровне двигательной активности представителей сту-

денческой молодежи, что обуславливает необходимость срочного включения в режим дня мероприятий, направленных на повышение их двигательной активности, соответствующей среднему и, особенно, высокому уровню.

В связи с тем что установленный нами уровень двигательной активности студентов катастрофически низкий, существует вероятность снижения и уровня физической готовности студенток и студентов.

Для рассмотрения данного вопроса нами были проанализированы результаты итогового тестирования физической подготовленности студентов, представленные по пятибалльной шкале в соответствии с выполнением нормативных требований при тестировании двигательных качеств студентов первого – второго курсов по аналогии алгоритма исследований Е.А. Захариной (2007) (табл. 2.19).

Полученные результаты свидетельствуют, что уровень проявления скоростно-силовых качеств студенток и студентов находится на уровне ниже среднего, поскольку практически 74,50%

**ТАБЛИЦА 2.19** – Уровень физической подготовленности исследуемого контингента, % (n = 675)

Двигательные тесты	Оценка, балл				
	1	2	3	4	5
<i>Студентки (n = 327)</i>					
Прыжок в длину с места, см	21,30	20,10	33,10	17,50	8,00
Бег 100 м, с	4,80	13,60	38,60	39,30	3,70
Наклон туловища вперед из исходного положения «сед», раз	9,20	23,50	41,70	23,10	2,50
Поднимание туловища в положение «сед» из исходного положения «лежа на спине», раз	19,60	15,70	43,30	10,90	10,50
Челночный бег 4 × 9 м, с	17,80	19,30	33,80	15,60	13,50
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, раз	16,60	21,90	48,30	10,60	2,60
Вис на согнутых руках, с	16,80	28,90	26,70	27,60	–
Бег 2000 м, с	14,60	22,60	51,60	11,20	–

Окончание табл. 2.19

Двигательные тесты	Оценка, балл				
	1	2	3	4	5
<i>Студенты (n = 348)</i>					
Прыжок в длину с места, см	11,40	28,70	35,90	21,50	2,50
Бег 100 м, с	8,20	24,50	26,50	26,30	14,50
Наклон туловища вперед из исходного положения «сед», раз	13,40	37,90	33,40	13,50	1,80
Поднимание туловища в положение «сед» из исходного положения «лежа на спине», раз	17,50	37,40	32,70	6,60	5,80
Челночный бег 4 × 9 м, с	12,40	22,50	29,70	21,80	13,60
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, раз	22,90	14,90	28,20	25,70	8,30
Вис на согнутых руках, с	–	37,50	34,40	28,10	–
Бег 3000 м, с	15,30	15,70	44,50	24,50	–

девушек и 76,00% юношей выполняют нормативные требования до 3 баллов.

Аналогичная ситуация наблюдается и при проявлении силовых способностей, где среднее количество выполнивших поднимание туловища в положение «сед» из исходного положения «лежа на спине», сгибание–разгибание рук в упоре лежа и вис на согнутых руках на оценку «хорошо» и оценку «отлично» из общего числа исследуемого контингента составило среди студенток – 16,40% и 4,60%, среди студентов – 20,10% и 4,70% соответственно.

Не радуют и результаты проявления выносливости: ни один из представителей исследуемого контингента не набрал, по данным итогового тестирования, пяти баллов. Количество студенток, получивших четыре балла, составило всего 11,20%, студентов – 24,50%.

Полученные данные подтверждают негативную тенденцию снижения уровня физической подготовленности учащихся, что является результатом их низкой двигательной активности, проявляемой в ходе жизнедеятельности, и отражается, в итоге, на состоянии их здоровья, процессах формирования и развития молодого организма.



## 2.4. ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ И ФАКТОРОВ ЕГО ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ

Сегодня оздоровительно-рекреационная направленность ведущих зарубежных систем физического воспитания является основой ЗОЖ студенческой молодежи (Мирошниченко, 2009; Дзержинский, 2014). Отказ от вредных привычек, рациональное питание, благоприятная экологическая ситуация, оптимальное соотношение работы и отдыха являются факторами, способствующими укреплению здоровья студентов (Авхимович, Салыциц, Григоревич, 2014).

К сожалению, несмотря на значительную научную и методическую работу, реализация оздоровительных мероприятий в учебных заведениях Украины не сложилась в единую комплексную систему. Одной из причин такого положения исследователи считают отсутствие регулярной систематизированной достоверной и объективной информации о динамике здоровья студенческой молодежи (Гилязитбинов, Ангурин, 1996; Гемонова, 2014).

Эффективность управления физическим здоровьем студентов в процессе физического воспитания в значительной мере определяется степенью объективизации оценки физического состояния. При этом немаловажное значение имеют не только строго научно обоснованные показатели физического состояния, но и доступные в практической деятельности специалистов по физическому воспитанию интегральные показатели, выраженные в баллах, условных единицах, которые позволяют осуществлять оценку, скрининг и мониторинг уровня физического здоровья (Драчук, 2001; Ефремова, 2014).

Факторами, определяющими физическое здоровье человека, являются уровень максимальной работоспособности, параметры деятельности функциональных систем организма, морфологического и психологического статуса, а также показатели и структура заболеваемости (Апанасенко, 2011; Фомина, 2014).

Для выявления и оценки показателей физического здоровья студентов нами выполнен анализ их морфофункционального статуса на основании выкопировки данных медицинских карт исследуемого контингента (табл. 2.20).

ТАБЛИЦА 2.20 – Морфофункциональный статус исследуемого контингента (n = 675)

Исследуемый контингент	Показатель			
	$\bar{x} \pm S$	%, норма	%, значение > нормы	%, значение < нормы
<i>Студентки (n = 327)</i>				
Масса тела, кг	61,50 ± 5,61	47,30	34,50	18,20
ЧСС, уд·мин <sup>-1</sup>	74,25 ± 5,90	75,40	21,40	3,20
Артериальное давление систолическое, мм рт. ст.	123,60 ± 7,13	60,50	27,10	12,40
Артериальное давление диастолическое, мм рт. ст.	81,79 ± 4,22	61,40	26,50	12,10
Жизненная емкость легких, мл	2350,00 ± 345,70	37,80	9,50	52,70
Кистевая динамометрия (ведущая рука), кг	20,45 ± 5,17	55,20	5,60	39,20
<i>Студенты (n = 348)</i>				
Масса тела, кг	75,86 ± 5,33	61,50	22,80	15,70
ЧСС, уд·мин <sup>-1</sup>	76,36 ± 5,77	82,30	14,30	3,40
Артериальное давление систолическое, мм рт. ст.	122,80 ± 8,57	64,70	13,60	21,70
Артериальное давление диастолическое, мм рт. ст.	79,46 ± 5,35	68,40	17,90	13,70
Жизненная емкость легких, мл	2750,00 ± 210,55	41,90	17,60	40,50
Кистевая динамометрия (ведущая рука), кг	26,39 ± 6,73	59,30	13,70	27,00

Полученные данные указывают на то, что масса тела у студенток лишь в 47,30% случаев и студентов в 61,50% случаев соответствует норме, при этом среднее значение по данному показателю среди студенток составляет 61,50 ± 5,61 кг, а среди студентов – 75,86 ± 5,33 кг.

Анализ данных функциональной деятельности сердечно-сосудистой системы, согласно показателям ЧСС и АД (систолическое и диастолическое значение) в покое показал незначительное превышение нормы среднестатистических значений как

студенток, так и студентов. Следует отметить, что среди 24,60 % студенток и 17,70 % студентов установлены значения, превышающие норму и находящиеся значительно ниже ее границ, при этом взаимосвязь с систематическими занятиями спортом или физической культурой не выявлена.

Оценивание значений показателя артериального давления помогло определить наличие нормы в данных среднестатистических значений как студенток, так и студентов. Однако выявлено значительное количество студенток и студентов, имеющих значения АД, превышающие норму – 26,80 % и 15,75 %, и имеющие значения значительно ниже допустимых границ нормы – 12,25 % и 17,70 % соответственно.

Характеристика показателей ЖЕЛ и кистевой динамометрии (ведущей руки) указывает на незначительные отклонения от нормы средних величин, зафиксированных значений среди девушек и юношей. Более значимым явился тот факт, что количество студенток и студентов, у которых зарегистрированы показатели ниже нормы ЖЕЛ составляет практически половину исследуемого контингента, а конкретно: студентки – 52,70 %, студенты – 40,50 %. Также установлено значительное количество студенток с низкими значениями относительно нормы показателя кистевой динамометрии – 39,20 %.

Параллельно с изучением морфофункционального статуса исследуемого контингента студентов нами производился расчет значений индекса Кетле, индекса Робинсона, жизненного индекса и силового индекса, с последующим сравнением полученных значений с установленными значениями нормы (табл. 2.21).

Анализ значений индекса Кетле подтвердил выявленные ранее отклонения от нормы в значениях массы тела среди студенток и студентов. При этом сохранилась пропорциональность в количестве исследуемых, у которых установлена норма, а также выявлены отклонения ниже и выше ее значений как относительно показателя массы тела, так и относительно показателя индекса Кетле.

Значения индекса Робинсона (двойное произведение), применяемого для характеристики состояния кислородтранспортной системы организма, помогли установить значительное их превышение при сравнении с нормой, а также указали количе-

**ТАБЛИЦА 2.21** — Оценка индексных показателей исследуемого контингента (n = 675)

Исследуемый контингент	Показатель			
	$\bar{x} \pm S$	%, норма	%, значение > нормы	%, значение < нормы
<i>Студентки (n = 327)</i>				
Индекс Кетле, г·см <sup>-1</sup>	0,43 ± 0,05	56,80	27,40	15,80
Индекс Робинсона, усл. ед.	85,63 ± 9,56	52,30	23,70	24,00
Жизненный индекс, усл. ед.	44,71 ± 5,28	33,20	27,90	38,90
Силовой индекс, усл. ед.	0,42 ± 0,05	42,50	17,50	40,00
<i>Студенты (n = 348)</i>				
Индекс Кетле, г·см <sup>-1</sup>	0,38 ± 0,03	67,80	21,90	10,30
Индекс Робинсона, усл. ед.	87,21 ± 11,27	57,80	21,80	20,40
Жизненный индекс, усл. ед.	48,92 ± 7,62	36,80	25,60	37,60
Силовой индекс, усл. ед.	0,44 ± 0,06	48,70	23,00	28,30

ство студенток и студентов, у которых данная норма наблюдалась: студентки — 52,30 %, студенты — 57,80 %.

Определение значений жизненного и силового индексов помогли установить их отставание от нормы. При небольшом числе студенток (32,20 % и 42,20 %) и студентов (36,80 % и 48,70 %) среди которых данная норма выявлена, совершенно удручающими остаются значения данных показателей по отношению к количеству студентов, с отклонениями в значениях данных индексов от нормы.

Характеристика показателей заболеваемости и рассмотрение ее структуры является важнейшей составляющей комплексной оценки здоровья, как индивидуума, так и всего населения в целом.

В наших исследованиях оценивание заболеваемости исследуемого контингента студентов проводилась с учетом следующих показателей: первичная заболеваемость (учет всех заболеваний, впервые выявленных среди исследуемого числа студентов в течение года); общая заболеваемость (учет всех за-

болеваний, выявленных среди исследуемого числа студентов в течение года); инфекционная заболеваемость (специальный учет всех острых инфекционных заболеваний, связанных с необходимостью оперативного проведения противоэпидемиологических мероприятий); госпитальная заболеваемость (учет всех заболеваний, лечение которых осуществлялось в стационаре); структура заболеваемости согласно МКБ-10; диспансерная заболеваемость (соотношение острых и хронических заболеваний к общему их числу), а также заболеваемость с временной потерей трудоспособности (учет медицинских справок о временном освобождении от занятий).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что первичная заболеваемость среди студенток в общем количестве на 348 девушек составила 241 случай, среди студентов данное значение оказалось меньше в 1,5 раза и составило 161 случай на 327 юношей. Данные значения дают возможность утверждать, что приблизительно среди 69,00% студенток и 49,00% студентов в течение года впервые были установлены острые заболевания либо выявлены новые хронические формы проявления прошлых болезней.

Анализ показателя общей заболеваемости помог установить, что общее количество заболеваний, зафиксированных в медицинских карточках студенток на протяжении одного учебного года составляет 478 случаев. У студентов данный показатель зарегистрирован в количестве 356 случаев. Таким образом, количество заболеваний на одну студентку составляет 1,37 случая, а студентов – 1,09 случая.

Показатель инфекционной заболеваемости определил, что в течение учебного года у 348 студенток зафиксировано девять случаев инфекционных заболеваний, требовавших оперативно-го проведения противоэпидемиологических мероприятий, среди студентов данный показатель составил всего два случая на 327 юношей.

Изучение госпитальной заболеваемости выявило относительно небольшое количество случаев госпитализации, а именно, у 348 студенток данное число составило пять случаев в течение одного учебного года, а среди студентов данные значения не были выявлены вообще.

Результаты по заболеваемости с временной потерей трудоспособности показали, что количество справок о временном освобождении от занятий среди студенток составило 125 штук на 348 человек, в то время как среди студентов данный показатель составил 239 штук на 327 человек.

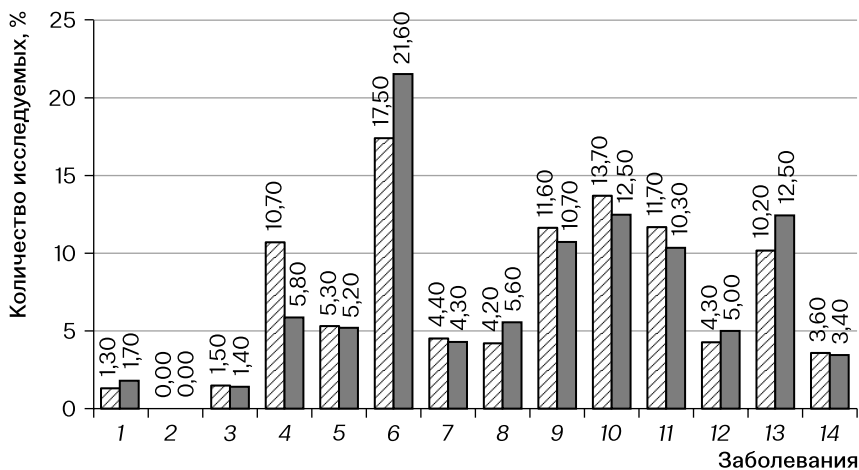
С учетом данных по общей заболеваемости нами установлено, что лишь в 26,15% случаев студентки брали справку об освобождении от занятий, а среди студентов данное число составило 67,13%, что также характеризует медицинскую активность исследуемого контингента и указывает на проявление личного внимания к собственному здоровью.

Характеристика структуры заболеваемости относительно установленных классов и значений общей заболеваемости студенток и студентов помогла установить, что наиболее распространенными среди девушек являются заболевания нервной системы (17,50%), заболевания органов дыхания (13,70%), болезни пищеварительной системы (11,70%), заболевания костно-мышечной системы и соединительной ткани (12,20%), болезни системы кровообращения (11,60%), а также заболевания эндокринной системы (рис. 2.6).

Анализ структуры заболеваемости студентов показал аналогичную распространенность классов заболеваний, как и у студенток. Исключение составила частота данных классов в общей структуре заболеваемости, а именно, установлено, что среди юношей чаще всего встречаются заболевания нервной системы (21,60%), заболевания органов дыхания (12,50%), заболевания костно-мышечной системы и соединительной ткани (12,50%), болезни системы кровообращения (10,70%), болезни пищеварительной системы (10,30%).

Нами также выявлено, что соотношение хронических заболеваний к общему числу болезней студентов и студенток (показатель диспансерной заболеваемости) имеет различия в зависимости от классов заболеваний.

Согласно результатам исследований, диспансерная заболеваемость среди студенток имела следующую структуру: заболевания органов дыхания (21,30%), заболевания нервной системы (13,60%), заболевания костно-мышечной системы и соединительной ткани (12,90%), болезни системы кровообращения (12,50%), болезни пищеварительной системы (12,30%), заболева-



**РИСУНОК 2.6** – Структура заболеваемости исследуемого контингента:

1 – инфекционные и паразитарные болезни; 2 – новообразования; 3 – болезни крови; 4 – заболевания эндокринной системы; 5 – психические расстройства; 6 – болезни нервной системы; 7 – болезни глаза; 8 – болезни уха; 9 – болезни системы кровообращения; 10 – заболевания органов дыхания; 11 – болезни органов пищеварения; 12 – болезни кожи; 13 – заболевания костно-мышечной системы; 14 – заболевания мочеполовой сферы; ▨ – студентки; ■ – студентки

ния эндокринной системы (10,50%), заболевания мочеполовой сферы (10,10%).

Структура диспансерной заболеваемости студентов, согласно изучению соотношения хронических заболеваний к общей структуре заболеваемости, характеризовалась такими данными: заболевания органов дыхания (28,70%), болезни пищеварительной системы (26,70%), заболевания костно-мышечной системы и соединительной ткани (19,10%), заболевания нервной системы (18,90%), болезни системы кровообращения (17,50%), заболевания эндокринной системы (10,20%).

Таким образом, следует заключить, что результаты исследования показателей физического состояния студенток и студентов убедительно доказывают наличие установленных факторов риска, таких, как избыточная масса тела, тахикардия, гипотонический и гипертонический синдромы, снижение респираторной функции организма.

С учетом выявленных ранее низким уровнем двигательной активности, нарушениями режимов сна и отдыха, питания, нервно-эмоциональными перегрузками и перенапряжением, а также наличием вредных привычек представленный уровень заболеваемости современной студенческой молодежи, как это не прискорбно, имеет полное научное и достоверное обоснование, естественным образом отражаясь не только на физической составляющей их здоровья, но и на психической и духовной направленности формирования личности, становления их интересов, потребностей, мотивов.

## **2.5. МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ ИССЛЕДУЕМЫХ К РАЗЛИЧНЫМ ФОРМАМ И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

Изучение развития мотивации студентов к занятиям физической культурой определило данное научное направление в качестве одной из приоритетных задач современной проблематики в области физического воспитания, представив в форме социально-педагогической проблемы учебного процесса в высшем учебном заведении (Круцевич, 2012; Андреева, 2014; Дворкин, 2014).

Представленные в предыдущих разделах монографии результаты наших исследований обусловили необходимость изучения мотивации и потребности студентов к занятиям физической культурой для обоснования разработки и применения новых средств, методов и педагогических подходов в формировании здорового образа и развития культуры здоровьесбережения студенческой молодежи.

Для решения данной задачи нами была использована модифицированная методика Е.А. Захариной (2007), разработанная и предложенная с целью выявления адекватности программ по физическому воспитанию высших учебных заведений интересам и мотивам самих студентов.

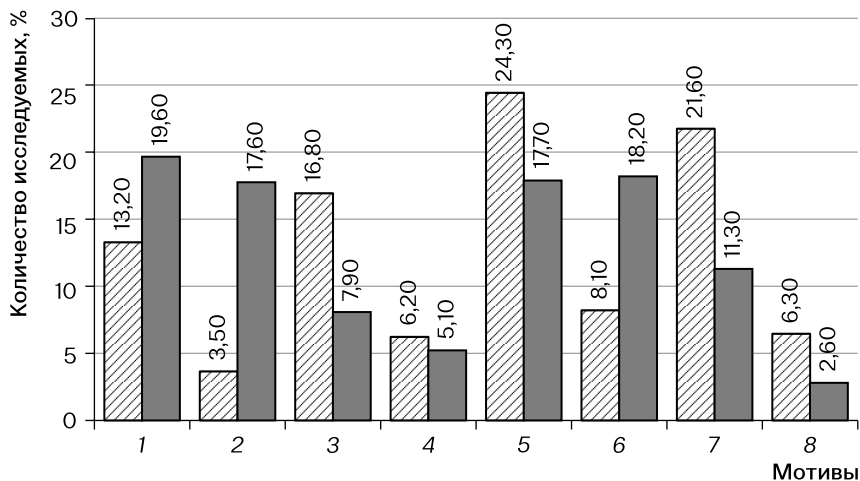
В соответствии с этой методикой были выделены и сгруппированы мотивы, побуждающие студентов к занятиям физическими упражнениями, а именно:



- *социальный* — потребность в коммуникации, необходимость знакомства с новыми людьми, потребность в общении с друзьями;
- *спортивный* — необходимость достижения определенного результата, желание быть первым в избранном виде спорта, потребность участия и ведения конкурентной борьбы;
- *эстетический* — необходимость улучшить осанку, внешний вид, потребность лучше выглядеть, научиться правильным движениям и устранить дефекты фигуры;
- *развлекательный* — потребность в развлечении, получении положительного эмоционального заряда, желании расслабиться и снять нервно-эмоциональное напряжение;
- *оздоровительный* — стремление улучшить состояние здоровья, снизить заболеваемость, необходимость в профилактике, реабилитации, потребность в оздоровлении и восстановлении организма;
- *личный* — стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, желание добиться авторитета, поднять свой престиж, потребность быть первым, достичь как можно большего;
- *долженствования* — необходимость посещать занятия по физическому воспитанию, выполнять требования учебной программы, стремление получить установленное количество баллов по дисциплине;
- *подражания* — стремление быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий;

В ходе проведения наших исследований, студентам было предложено ранжировать данные мотивы в диапазоне от 1 до 8 в зависимости от степени значимости каждого из них относительно занятий физическими упражнениями (рис. 2.7).

Как показал анализ полученных результатов, наиболее значимыми для студенток явились мотивы, направленные на стремление быть здоровой личностью (24,30%), необходимость выполнения нормативных требований по дисциплине (21,60%), желание выглядеть хорошо (16,80%), потребность в общении с друзьями и коллективом (13,20%).



**РИСУНОК 2.7** – Мотивы, пробуждающие исследуемых к занятиям физическими упражнениями:

1 – социальный; 2 – спортивный; 3 – эстетический; 4 – развлекательный; 5 – оздоровительный; 6 – личный; 7 – долженствования; 8 – подражания; ▨ – студентки; ■ – студенты

В структуре мотивов, выделенных студентами, доминировали следующие группы: социальный мотив (19,60%), личный мотив (18,20%), спортивный мотив (17,60%), оздоровительный мотив (17,50%) и мотив долженствования (11,30%).

Ориентируясь на полученные данные, можно заключить, что студентки больше заинтересованы в повышении уровня собственного здоровья, улучшении внешнего вида, при сохранении устойчивого желания в поддержании позитивного климата с одноклассниками и друзьями, выраженного через возможность в общении с ними, и достаточно внимательно относятся при этом к требованиям собственного процесса обучения и образования. Для студентов ведущими мотивами оказались не только желание в общении со сверстниками и друзьями, но и потребность в спортивном духе и жажде соревнований, а также стремление к самоутверждению и оздоровлению. Хотелось бы также отметить достаточно весомые отличия в отношении студенток и студентов к своим обязанностям учащихся, где более мотивированными и заинтересованными оказались студентки.

Согласно исследованиям Е. А. Захариной (2007), В. М. Дворкина (2014), В. О. Морозова (2014), А. Т. Пильстя (2014), изучение ведущих мотивов студентов к занятиям физическими упражнениями представляется более целесообразным при их сопоставлении с качественными сторонами двигательной активности, показателями физического состояния и уровня здоровья самих студентов.

Для этого мы провели корреляционный анализ значений индекса физической активности, физической подготовленности и физического состояния студентов с их ранговой оценкой мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Так, нами выявлена тесная корреляционная взаимосвязь ИФА и показателей физической подготовленности с оздоровительным мотивом ( $r = 0,713$ ;  $r = 0,541$   $p < 0,05$ ) у студенток и со спортивным мотивом ( $r = 0,775$ ;  $r = 0,645$   $p < 0,05$ ) у студентов. Также, установлена тесная взаимосвязь оптимальных значений массы тела и индекса Кетле с оздоровительным ( $r = 0,545$ ;  $r = 0,734$   $p < 0,05$ ) и эстетическим ( $r = 0,577$ ;  $r = 0,514$   $p < 0,05$ ) мотивами студенток.

Наиболее показательные результаты наших исследований — это высокие значения коэффициента корреляции, определенные при рассмотрении взаимосвязи личностного мотива студентов со значениями ИФА ( $r = 0,649$ ,  $p < 0,05$ ), физической подготовленности ( $r = 0,718$ ,  $p < 0,05$ ), массы тела ( $r = 0,562$ ,  $p < 0,05$ ), индекса Кетле ( $r = 0,529$ ,  $p < 0,05$ ), ЖЕЛ ( $r = 0,441$ ,  $p < 0,05$ ), жизненного индекса ( $r = 0,472$ ,  $p < 0,05$ ), кистевой динамометрии ( $r = 0,542$ ,  $p < 0,05$ ) и силового индекса ( $r = 0,545$ ,  $p < 0,05$ ).

Хотелось бы при этом отметить, что поиск возможных корреляционных связей между ранговой оценкой мотива должностования, занимавшего одно из ведущих мест в мотивационной структуре как студенток, так и студентов, с перечисленными выше показателями не дал положительных результатов, что может косвенно свидетельствовать о восприятии данного мотива исключительно в качестве нормативной необходимости, не имеющей потенциальной возможности эффективного обеспечения процесса обучения по дисциплине «физическое воспитание» при формировании культуры здорового образа жизни студенческой молодежи.

Исходя из полученных данных изучения мотивационной структуры студенток и студентов к занятиям физическими упражнениями, следует заключить, что включение в процесс физического

воспитания студенческой молодежи информационной составляющей о здоровье человека, аспектах и факторах здорового образа жизни, ведении и осуществлении здоровьесберегающей деятельности значительно повысит интерес молодого поколения к занятиям физическими упражнениями и улучшит качество образовательного процесса высших учебных заведений.

Обоснованием данного утверждения стали результаты изучения потребностей студентов и возможных путей их внедрения в процесс физического воспитания для создания оптимальных условий формирования у них здорового образа жизни и развития культуры здоровьесбережения.

Исследования основывались на анкетировании, методика проведения и содержание которого были рекомендованы О. Л. Благий, Е. А. Захариной (2007), для осуществления анкетного опроса студентов высших учебных заведений.

Анализ результатов анкетирования показал, что студентки и студенты по-разному указывают причины, препятствующие занятиям организованной физической культурой. Так, наиболее значимыми среди студенток установлены такие причины, как отсутствие свободного времени (40,70%) и интересующих физкультурно-оздоровительных групп (32,60%). Студенты в своих ответах указали такие, как отсутствие свободного времени (33,70%), высокую стоимость занятий в фитнес-центрах (29,50%) и отсутствие поддержки (компаний) со стороны друзей (13,80%).

Изучение мнения студентов относительно проявления интереса к занятиям физическим воспитанием показало, что практически половина опрошенных студенток (52,50%) и студентов (57,30%) отрицательно относятся к самому процессу физического воспитания, организованного в их учебном заведении, а 12,70% девушек и 9,30% юношей вообще безразличны к таким занятиям.

Данные опроса респондентов касательно их пропусков занятий по физическому воспитанию показали, что регулярно пропускают занятия 21,00% студенток и 18,60% студентов; пытаются не пропускать – 43,20% студенток и 39,50% студентов; пропускают в связи с болезнью – 11,70% студенток и 9,30% студентов; никогда не пропускают – 16,20% студенток и 22,80% студентов, иногда – 7,90% студенток и 9,80% студентов.

Полученные данные также помогли установить, что из общего числа опрошенных самостоятельно могут разработать экспериментальную программу занятий физическими упражнениями всего 33,70% студенток и 21,90% студентов. Среди основных причин, по которым респонденты не могут самостоятельно разработать такую программу или не уверены, что могут, опрошенные в своих ответах указывали: отсутствие знаний о структуре и содержании программ (27,10% студенток и 14,50% студентов); отсутствие знаний о методах самооценки своего физического развития, физической подготовленности (25,00% студенток и 16,90% студентов); отсутствие знаний о влиянии физических упражнений на состояние здоровья и уровень развития организма (13,70% студенток и 23,80% студентов), отсутствие знаний о критериях эффективности занятий (4,60% студенток и 3,70% студентов), неумение регулировать физическую нагрузку в процессе занятий (10,90% студенток и 15,70% студентов); отсутствие популярной литературы по данному вопросу (3,20% студенток и 1,30% студентов), отсутствие доступа к необходимой информации (15,50% студенток и 26,70% студентов).

Полученные данные свидетельствуют о том, что представители современной студенческой молодежи не просто заинтересованы, а конкретно нуждаются в кардинальных изменениях процесса физического воспитания для повышения их мотивации не только в формальном отношении к данному процессу, но и привитии им устойчивых умений и навыков стремления к здоровьесбережению и здоровьесбережению.

## **2.6. АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ОТНОСИТЕЛЬНО ЗДОРОВЬЕСБЕРАГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Представленные данные убедительно доказывают, что основным из подходов формирования здорового образа жизни студентов может быть повышение их теоретических знаний в области ведения здоровьесберегающей деятельности.

Именно с этой целью нами было проведено оценивание теоретических знаний студентов, которая основывалась на выполнении студентами тестовых заданий, разработанных нами

согласно рекомендациям и аналогичным исследованиям Е. А. Захариной (2007). Тест включал 34 вопроса, имел четыре варианта ответа, один из которых – правильный. Выбранные ответы студенты отмечали любым знаком, используя бланк ответов. Исправления и подчистки расценивались как неправильный ответ. Тестирование проводилось в аудиторных условиях. Для выполнения задания было отведено 60 мин. Количественные данные обрабатывались с помощью стандартных статистических процедур, с использованием компьютерной программы (табл. 2.22).

Методика предполагала оценку уровня сформированности знаний по результатам теста. На основании анализа результатов нами выделены студенты с низким, средним и высоким уровнем теоретических знаний.

Анализ полученных ответов проведенного тестирования по теоретическому разделу позволил установить те вопросы, на которые большинство студентов ответили неверно. Это, прежде всего, вопросы, касающиеся рассмотрения физической культуры как социального явления, фактора формирования личности. Более 73,30% студентов отождествляют физическую культуру с физическим воспитанием. Респонденты не различают субъективные и объективные показатели состояния организма – получено только 13,3% правильных ответов. Отсутствуют правильные ответы на полный вопрос о ЗОЖ. Недостаточно знаний у студентов о режимах двигательной активности (13,30%) и работоспособности (23,30%). В представлении студентов оптимальный объем двигательной активности – это либо сохранение нормального уровня функционирования организма, либо чередование нормального уровня с высоким уровнем.

Вызывает тревогу низкий уровень теоретических знаний студентов относительно основных компонентов ЗОЖ. Так, всего только 26,60% правильных ответов было дано о факторах, влияющих на здоровье человека, компонентах здоровья (30,00%), правилах закаливающих процедур (56,60%).

Незнание студентами (40,00% правильных ответов) последовательности выполнения физкультурной минутки свидетельствует о том, что респонденты редко используют или вообще не используют данную форму двигательной активности в процессе учебных занятий и самоподготовки.

**ТАБЛИЦА 2.22** — Оценивание уровня сформированности теоретических знаний студентов относительно здоровьесберегающей деятельности (n = 675)

Уровень	Количество правильных ответов, %	Характеристика уровня
Низкий	Менее 50 %	<p>Студент демонстрирует низкие знания предмета, отсутствие мотивации; предлагает достаточно однообразные решения по вопросам здоровья, здорового образа жизни, здоровьесберегающей деятельности, зачастую неверные; не умеет работать с предложенной информацией; не владеет методами самоконтроля, самосовершенствования своего здоровья; не желает проявлять интерес к ценностям здоровья</p>
Средний	51–75 %	<p>Студент вуза демонстрирует знания предмета, пытается предлагать решения по проблемам здоровьесберегающей деятельности, знания нечеткие или отрывочные, наблюдается незначительное повышение знаний по здоровью, ЗОЖ, здоровьесберегающей деятельности, недостаточно высокая степень мотивации к осуществлению здоровьесбережения. Не умеет применять эти знания в своей деятельности, отсутствует опыт владения в вопросах здоровья, ЗОЖ и здоровьесберегающей деятельности</p>
Высокий	76–100 %	<p>Студент демонстрирует глубокие знания предмета, предлагает разнообразные творческие решения проблемы, учитывает особенности организма, заинтересован в укреплении своего здоровья, владеет справочной информацией. Он владеет знаниями о здоровье, ЗОЖ, осознает ценность здоровья, имеет высокую степень мотивации к здоровьесберегающей деятельности, готов к повышению знаний по здоровьесберегающей деятельности и реализует их в повседневной жизни</p>

Трудности возникли также при выполнении заданий, связанных с объяснением зависимости мощности нагрузки и частоты сердечных сокращений – менее половины студентов (43,30%) ответили правильно.

Анализ ответов на вопросы, связанные с естественно-научными основами физического воспитания, показал низкий уровень знаний по этому вопросу. Всего 36,60% студентов смогли ответить на вопрос о состоянии организма, которое вызывает снижение двигательной активности (гипокинезия).

Следует отметить, что больше правильных ответов студенты дали на вопросы, связанные с определением ЗОЖ (80,00%) и его составляющими (83,30%); о значении и влиянии оздоровительной тренировки на организм (80,00%); структуры оздоровительного занятия (93,30%), относительно соотношения основных элементов рационального питания (80,00%).

Оценка знаний студентов относительно врачебно-педагогического контроля в процессе физкультурно-оздоровительных занятий свидетельствует о недостаточном уровне знаний о формах и методах самоконтроля адекватности нагрузки в процессе занятий (60,00% правильных ответов), о важности правильно организованной структуры и содержания занятий (только 13,30% правильных ответов), последовательности упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики (23,30% правильных ответов).

Студенты оказались неподготовленными как в чисто теоретических вопросах, так и в вопросах, связанных с практической физкультурно-оздоровительной деятельностью.

В целом тестирование показало объективную картину сформированности теоретических знаний у студентов, хотя и не совсем полную. Так, студентов с высоким уровнем теоретических знаний относительно здоровьесберегающей деятельности не было выявлено вообще.

Средний уровень, свидетельствующий о нечетких или отрывочных теоретических знаниях, недостаточно высокой степени мотивации к осуществлению здоровьесбережения, выявлен только у 20,00% опрошенных студентов. И большая часть респондентов характеризуется низким уровнем теоретических знаний в области здорового образа жизни (80,00%) (рис. 2.8).



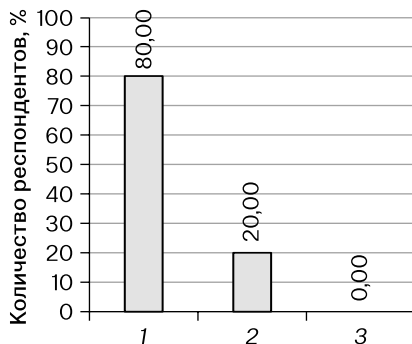
Важным этапом наших исследований было определение умений студентов относительно возможности применения теоретических знаний в практической физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности. Согласно методике, предложенной Т. В. Антоновой и модифицированной Е. А. Захариной, для выявления общего уровня сформированности умений учитывали возможности студентов выполнять практические задания.

Каждый вопрос оценивался отдельно и имел свой максимальный балл, суммарная оценка определялась как выраженное в процентах отношение суммы набранных студентом баллов к сумме максимальных баллов за все вопросы в целом. В таблице 2.23 представлена шкала уровней сформированности умений.

При максимальной сумме 24 балла студент, набравший, например, 14 баллов (что составляет 58,30%), попадает в промежуток от 35,00% до 68,00%, что соответствует недостаточному уровню сформированности умений в области физической культуры.

Студентам, имеющим первоначальный уровень сформированности валеологических умений, свойственно незнание многих вопросов, связанных с ведением ЗОЖ, и, как следствие, неумение применять их на практике.

Студенты, имеющие недостаточный уровень сформированности умений, чаще всего надеются, что смогут применить на практике свои умения вести ЗОЖ, однако валеологическая практика у них пока отсутствует. Студенты, облада-



**РИСУНОК 2.8** – Распределение студентов, имеющих разные уровни теоретических знаний:

1 – низкий уровень; 2 – средний уровень; 3 – высокий уровень

**ТАБЛИЦА 2.23** – Шкала уровней сформированности умений

Уровень сформированности умений	%
Первоначальный	до 34
Недостаточный	35–68
Достаточный	выше 69

ющие достаточным уровнем сформированности умений, как правило ведут активную здоровьесберегающую деятельность, проявляя в ней свои умения организации ЗОЖ.

Результаты самооценки умений студентов, полученные в ходе их анкетирования на начальном этапе экспериментального исследования, обобщены в таблице 2.24.

Однако отвечая на вопрос «Можете ли Вы составить комплекс упражнений утренней гимнастики?», только 16,70% студентов дали положительный ответ, причем им это уже приходилось делать, 63,30% думают, что смогут это сделать, но еще ни разу не пробовали, и 20,00% не представляют себя в роли составителей комплекса утренней гимнастики.

**ТАБЛИЦА 2.24** — Самооценка умений студентов относительно здоровьесберегающей деятельности (n = 675)

Вопрос №	Оценка умений, %		
	Да могу, это мне уже приходилось делать	Думаю, что смогу	Не могу
1	16,70	63,30	20,00
2	6,67	30,00	63,30
3	6,67	43,30	50,00
4	35,50	51,60	12,90
5	0,00	23,30	76,70
6	0,00	40,00	60,00
7	0,00	43,30	56,70
8	3,33	80,00	16,70
9	1,00	80,00	10,00
10	23,30	76,70	0,00
11	3,33	60,00	36,70
12	29,00	67,70	3,20

Среди вопросов о методике построения и проведения занятий особо следует выделить следующие: способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности; способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания; способы регулирования массы тела; совершенствование техники движений в избранном виде спорта; основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Данные проведенного опроса студентов показали, что пятая часть студентов никогда не сталкивалась с подобной задачей.

Считают, что смогут методически правильно провести учебно-тренировочные занятия с использованием средств отдельных видов спорта 6,67% студентов, так как им уже приходилось проводить такие занятия. Однако 63,30% студентов не представляют себя в такой роли и думают что не справятся.

Осуществлять контроль за физическими нагрузками занимающихся во время занятий могут уверенно, так как им уже приходилось это делать, по 6,67% опрошенных студентов, 50,00% респондентов не могут этого делать.

Постижение медико-биологических основ требует знаний студентов в области:

- основ организации двигательного режима, характеристики упражнений и подбора форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья;
- основ техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических и восстановительных мероприятий при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Самыми сложными оказались умения, связанные с организацией оптимального двигательного режима, умения самостоятельно составлять программу физкультурно-оздоровительных занятий, а также применение на практике знаний о специфике воздействия определенных видов физических упражнений на организм.

Опрос показал, что студенты не могут разработать для себя и рекомендовать другим оптимальный двигательный режим, 40,00% студентов думают, что смогут, хотя им и не приходилось этого делать, 60% опрошенных ответили, что не могут.

Большинство студентов не могут рассказать о специфике воздействия определенных видов физических упражнений на организм человека; надеются, что смогут, 43,30%.

подавляющее большинство студентов не имеют никакого представления о:

- составлении индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий;
- обоснованном режиме питания;
- оказании первой доврачебной помощи, умении рекомендовать средства против травматизма при занятиях спортом.

Только десятая часть студентов может оказать первую медицинскую помощь, так как им приходилось это делать, чуть больше 80,00% студентов надеются, что смогут, когда это будет необходимо, и только незначительная часть студентов не может этого делать.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство студентов недостаточно усвоили теоретические знания, имеют незначительный двигательный опыт, кроме того, они практически не принимают участия в здоровьесберегающей деятельности, что, конечно, сказывается и на уровне их общей культуры и на состоянии их здоровья. Главной причиной сложившейся ситуации является низкий уровень эффективности процесса физического воспитания как составляющей общей структуры образования современной студенческой молодежи.

Анализ данных проведенных исследований четко указывает, прежде всего, на необходимость разработки, формирования и внедрения в процесс физического воспитания студентов абсолютно новых, радикальных путей его оптимизации.

## РАЗДЕЛ 3

# МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Выражением саморегуляции личности в жизнедеятельности является стиль жизни человека как члена общества и как носителя индивидуального начала. Это поведенческая система, характеризующаяся определенным постоянством составляющих ее компонентов и включающая приемы поведения, обеспечивающие достижение намеченных целей с наименьшими физическими, психическими и энергетическими затратами. Становясь привычкой, стиль жизни приобретает некоторую свободу от сферы сознательного контроля. Но сфере самоуправления личности могут быть свойственны и целенаправленные волевые акты самовоз-

действия. Этот уровень саморегуляции становится возможен при развитости иерархии мотивов личности, наличии мотиваций высокого уровня, связанного с общей направленностью интересов и ценностных ориентаций, обобщенных социальных установок.

Стиль жизни – это определенные поведенческие особенности жизни человека. Он тесно связан с жизненной средой и зависит, прежде всего, от географического региона проживания, а также от того, как человек питается, какие употребляет продукты питания, как отдыхает, как развлекается, как обустраивает свое жилище.

В стиле жизни выделяют следующие составляющие (рис. 3.1):

Пропорциональное соотношение умственного и физического труда

Соблюдение режима труда и отдыха

Соблюдение режима питания

Занятие физическими упражнениями

Соблюдение личной гигиены

Правильное сексуальное поведение

Отношение к алкоголю и табакокурению

Отрицание наркотиков

**РИСУНОК 3.1** – Основные факторы стиля жизни человека

Все эти составляющие напрямую зависят от поведенческих факторов, влияющих на здоровье и продолжительность жизни человека.

Стиль жизни и ведение ЗОЖ тесно связаны между собой, влияют друг на друга, могут изменяться в течение жизни, однако формируются в основном в детстве и юности.

Качество жизни отражает физиологический и психосоциальный статус человека, выражающийся в степени его уверенности в удовлетворении потребностей и предоставлении необходимых для достижения счастья и самореализации возможностей. Качество жизни диктует ее образ, определяет поведение людей. Удовлетворение определенных потребностей во многом зависит от социальных, экологических условий, и для человека качество жизни может быть сопоставимо с качеством здоровья как возможностью полной самореализации (Мещерякова, 2006).

Всемирная организация здоровья дает следующее определение качества жизни – это восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которой индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами, интересами этого индивидуума. Понятие качества жизни включает (рис. 3.2):



**РИСУНОК 3.2** – Факторы качества жизни человека

В литературе встречаются десятки определений понятия «качество жизни». По мнению П.П.Горбенко (2006), качество жизни – объективные условия существования, деятельности и

развития человека и общества, оцениваемые по принятым в обществе нормативам, стандартам и жизненным ценностям.

В экономически развитых странах проблема качества жизни активно стала изучаться в 1960–1970-е годы. Сегодня число публикаций по данной проблеме в год составляет более 3000 названий. С 1992 года начал выходить специальный журнал «Quality of Life Research», Международное общество исследователей качества жизни ежегодно проводит симпозиумы, конференции, съезды.

При определении качества жизни наибольшее значение имеет мнение самого человека, в котором отражаются и соотносятся все объективные и субъективные факторы, определяющие его качество жизни. Поэтому анкетирование теперь признается полноправным методом мониторинга здоровья.

К XXI веку для определения качества жизни специалистами разработаны многочисленные вопросники (общие и специальные).

*Общие вопросники* применяются для оценки качества жизни населения в целом, независимо от патологии. С их помощью можно изучать качество жизни у отдельных категорий населения — по полу, возрасту, профессиональной принадлежности, включая медицинских работников, студентов вузов и др.

*Специальные вопросники* используются для оценки качества жизни при конкретных заболеваниях.

Достижение крепкого здоровья невозможно без нравственного образа жизни — это доказывает весь опыт человечества.

Образ жизни — это способ переживания жизненных ситуаций, который непосредственно влияет на здоровье человека и зависит от следующих компонентов: уровня жизни как социально-экономической категории; качества жизни как социально-психологической категории; стиля жизни как социально-психологической категории; уклада жизни как течения порядка жизни.

На образ жизни человека непосредственно влияет уровень его физической культуры, который можно определить по следующим показателям:

- устойчивость интересов и мотивов личности к физическому совершенствованию;
- состояние здоровья;



- двигательная активность;
- гигиенические навыки и привычки;
- уровень развития физических качеств.

Образ жизни человеку нельзя навязать извне. Личность имеет равную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует собственный образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы или коллектива, в которых она находится.

В современных условиях необходима мобилизация национального потенциала, воспитание в подрастающем поколении сознательного отношения к своему здоровью, возрождение истинно присущего нам образа жизни на основе изучения исторических, культурных и духовных ценностей.

Наряду с высокими профессиональными теоретическими знаниями, крепким здоровьем, физической работоспособностью каждый человек должен знать, какими методами и средствами можно сохранить и укрепить свое здоровье, и уметь это делать, как преодолеть профессиональные, экологические и бытовые трудности и вести активный образ жизни, который вызывает психологическое удовлетворение, положительные эмоции, радость в общении.

Факторы, влияющие на становление образа жизни и ведение ЗОЖ, можно разделить на:

1. Факторы, связанные с физической средой, в которой живут и работают люди (например, экологическая среда и ее загрязнение, степень индустриализации, доступность и цена продуктов питания, здравоохранение).
2. Факторы культуры, в том числе место здоровья в иерархии ценностей, чувство риска, доступность, правдивость информации.
3. Влияние групп людей, в которых происходит воспитание человека. Наибольшее влияние оказывает семья, а затем ровесники.
4. Личностные факторы, особенно убеждения, касающиеся вопросов здоровья, его контроля, потребности профилактических мер, собственная активность, выдержка в трудных ситуациях, а также способность преодолевать стресс и находить выход из трудных ситуаций.

Здоровый образ жизни — это гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление и сохранение здоровья, активизацию защитных сил организма, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия. ЗОЖ можно рассматривать как основу профилактики заболеваний. Он направлен на устранение факторов риска (низкий уровень трудовой активности, неудовлетворенность трудом, пассивность, психоэмоциональная напряженность, невысокая социальная активность и низкий культурный уровень, экологическая безграмотность, гиподинамия, нерациональное, несбалансированное питание, табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ, напряженные семейные отношения, нездоровый быт, генетический риск и др.). ЗОЖ является важным фактором, направленным на повышение трудовой активности, создание физического и душевного комфорта, активизацию жизненной позиции, защитных сил организма, укрепление общего состояния, снижение частоты заболеваний и обострений хронических заболеваний (Грибан, 2005; Нагорная, Раевский, 2008; Седляр, 2011; Лапицкая, 2013).

Целью ЗОЖ как системы и ее системообразующим фактором является физическое и духовное здоровье человека. Основные компоненты этой системы:

- подсистема представлений (совокупность теоретических знаний различных аспектов ЗОЖ, разработка и планирование концепции оздоровительной деятельности);
- подсистема отношений (осознание здоровья в качестве одной из основных жизненных ценностей, потребность в его сохранении и укреплении, интерес к различным аспектам здоровья, целеполагание);
- подсистема стратегий и технологий (средства и способы расширения и углубления подсистемы представлений и реализации целей субъективных отношений личности) (Пашин, 2011).

Здоровый образ жизни определяется социальными факторами, которые могут быть разделены на две группы — глобальные и локальные.

*Глобальные факторы* — это уровень развития науки, образования, производства, политический строй страны и ее обороно-

способность, система правовых гарантий, жизненный уровень населения, состояние биосферы, уровень развития производства продуктов.

К *локальным факторам* относятся те, которые непосредственно определяют образ жизни и здоровье людей: характер труда, обучение, отношения в семье, быт, питание, традиции, обычаи, привычки, отношение к собственному здоровью и здоровью близких, медицинское обеспечение формы проведения досуга.

Изучение историко-педагогической литературы дает основание говорить о том, что проблема формирования здоровой личности всегда была актуальной для человечества на всех этапах его развития. Учение о здоровье имеет глубокие корни, которые нашли отражение еще в культуре Древней Греции, Древнего Рима, стран Древнего Востока, в философских идеях выдающихся мыслителей, педагогов, общественных деятелей разных времен (Щекина, 2012).

Первые научные теории о здоровье человека зародились еще в Афинах. Древнегреческая цивилизация дала миру немало выдающихся мыслителей, взгляды которых на воспитание здорового человека не потеряли актуальности и сегодня. Врач и философ Гиппократ особое место отводил образу жизни, который он ставил в зависимость от возраста, времени года, привычек, страны, местности, строения тела и видел в нем условие достижения здоровья. Не меньшее внимание проблеме формирования здоровья уделял представитель древнегреческой философской школы Аристотель. Мыслитель подчеркивал, что воспитание необходимо начинать с заботы о теле, чтобы воспитание тела способствовало воспитанию духа (Щекина, 2012).

Нашла свое развитие проблема формирования основ здоровья и в работах римских философов Цицерона и Галена. Так, Цицерон выступал против излишеств в еде, роскоши, злоупотребления алкоголем, Гален, со своей стороны, проповедовал в целях сохранения здоровья выполнение гигиенических мероприятий. Характерным для мыслителей античного периода было выделение аспектов ЗОЖ. Так, Гиппократ определяющим считал физический аспект здоровья, Демокрит в заботе о здоровье отдавал приоритет духовному аспекту. Стобей и его последовате-

ли предпочитали гармонию физического и духовного здоровья человека (Щекина, 2012).

В античный период решение проблемы формирования здоровья ученые видели в основном в контексте физического воспитания, путем систематического выполнения разнообразных физических упражнений. Авиценна в работах «Канон врачебной науки» и «Книга исцеления» впервые поставил вопрос об эффективности использования физических упражнений оздоровительного и профилактического характера (Щекина, 2012).

Не менее актуальной проблема формирования здоровья человека была и у ученых Древнего Востока (Полулях, 2002).

Не вдаваясь в описание общеизвестных воспитательных систем, необходимо особо подчеркнуть, что, несмотря на различные, иногда противоположные идеи воспитания, идея формирования именно здоровой личности объединяла различные системы воспитания того времени, что свидетельствует об ее приоритетности (Щекина, 2012).

Для эпохи Средневековья характерно смещение акцентов: определяющее значение придавалось здоровью духовному, что было обусловлено влиянием религии на образование и воспитание человека (Щекина, 2012).

Эпоха Возрождения характеризуется качественно новым подходом к идее воспитания здоровой личности и признанием человека главной ценностью. Это повлияло на поиск новых путей воспитания, в основе которых лежала идея гармонично развитой личности в гуманистической трактовке. Характерным для этого периода было сочетание лучших традиций физического воспитания античности с новыми гуманистическими идеалами. Выдающиеся представители этого времени Л. Альберти, Л. Бруни, Т. Кампанелла, Ф. Рабле, В. де Фельтре и другие акцентировали внимание на необходимости воспитания прежде всего здоровой, духовно и физически развитой личности (Щекина, 2012).

Взгляды на проблему укрепления здоровья и физическое воспитание высказывал также великий педагог-реформатор Я. Коменский. Он считал, что молодежь должна учиться всему тому, что человека делает человеком, основания для этого содержатся в самом человеке, нужно только позаботиться об их развитии, а в процессе воспитания необходимо обращать осо-

бое внимание на тело и на его укрепление, таким образом, чтобы на практике реализовывалось выражение «В здоровом теле – здоровый дух» (Щекина, 2012).

Идею формирования «здорового духа в здоровом теле» обосновывал Д. Локк в работе «Мысли о воспитании». В ней же он определил необходимые составляющие системы воспитания здоровой личности, «здорового джентльмена» (Чаговец, 2007).

Взгляды на воспитание здоровой личности высказывали такие педагоги и просветители, как Ж.-Ж. Руссо, И.-Г. Песталоцци. Их передовые для своего времени идеи послужили ценным вкладом в дальнейшее развитие педагогической теории и практики в области физического воспитания и формирование основ ЗОЖ человека.

На качественно новый уровень проблема укрепления здоровья человека вышла в XIX – начале XX века. Следует отметить, что в конце XIX века зарубежными учеными проводятся отдельные научные разработки, которые прямо касаются проблем формирования ЗОЖ подрастающего поколения (Приходько, 1998).

Проблема формирования физически и духовно здоровой личности нашла отражение и в истории отечественной педагогики. Еще на этапе зарождения цивилизации воспитательная система наших далеких предков содержала игрища с включением физических упражнений и игры-соревнования по стрельбе из лука, метанию камней и др. Народная педагогика, представленная в сказках, песнях, пословицах и поговорках, обычаях, пропагандировала и ставила в один ряд такие личностные качества, как здоровье, ловкость, смелость, любовь к родине. Приветствуя друг друга, люди желали доброго здоровья, а народные правила поведения требовали, чтобы при встрече родственников, друзей, знакомых, интересоваться их здоровьем и здоровьем семьи (Шахненко, 1996).

Следует отметить, что забота о здоровье молодежи была характерной особенностью братских школ – начальных и средних учебных заведений в XVI–XVIII веках при братствах (в том числе в Украине). В них ученики обучались верховой езде, плаванию, фехтованию. Особого внимания заслуживает система воспитания в организации украинских казаков за Днепровскими порогами – Запорожской Сечи, где молодое поколение росло крепким,

здоровым, бесстрашным, храбрым. Будущие казаки учились плавать, управлять лодкой, скакать верхом, метко стрелять. Несмотря на то что жизнь казаков была тяжелой, жесткой и аскетичной, она была окружена ореолом славы и оказывала большое влияние на воспитание подрастающего поколения. Прославлялись здоровье, сила, работоспособность, мужество. Большую роль в воспитании подрастающего поколения играла посильная физическая работа (Цьось, 2005).

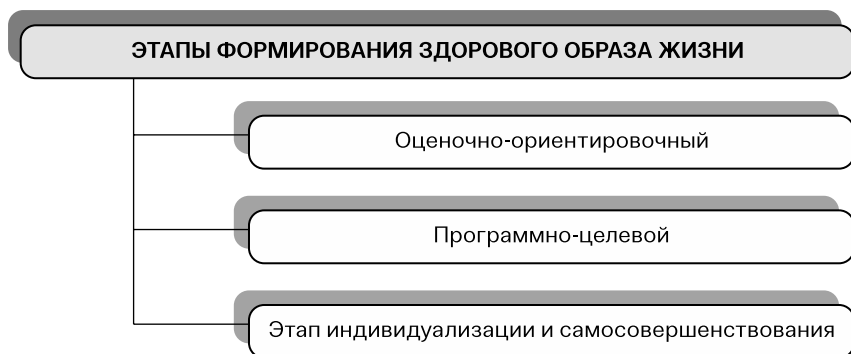
Значительное место проблеме здоровья человека отводилось и в наследии украинского философа и просветителя Г. Сковороды. Он пропагандировал идею природосообразности народного воспитания. Философ считал, что люди должны быть «телесно здоровыми», а потому особое внимание он уделял физическому воспитанию.

Позже идею сохранять и совершенствовать природные даные человека выдвигал известный украинский педагог А. Духнович. Физическое воспитание он рассматривал как условие физического развития, крепкого здоровья и долголетия (Щекина, 2012).

Современное физическое воспитание, постоянно обогащающее арсенал своих средств и методов результатами научных исследований, разнообразными элементами двигательной активности из культур разных народов и интенсивно развивающегося спорта, стало неотъемлемым элементом образа жизни, существенно влияющим на образование, воспитание и здоровье человека, его положение в обществе, жизненные позиции, работоспособность, коммуникабельность, отдых, развлечения, снятие напряжения и профилактику стрессов (Литвин, 2008).

В формировании здорового образа жизни выделяют несколько взаимосвязанных между собой этапов (рис. 3.3).

**Оценочно-ориентировочный этап** включает выявление интересов, ценностных ориентаций, потребностей, мотивов человека, их словесное и реальное отношение к ЗОЖ и личной физической культуре, степень их сформированности в конкретный период жизнедеятельности личности. Изучение факторов, определяющих потребности, интересы и мотивы человека, проводится во время бесед, опросов, анкетирования и с помощью других методов научного исследования. На данном этапе внимание должно быть сосредоточено на формировании осознанной по-



**РИСУНОК 3.3** – Этапы формирования здорового образа жизни

требности в ЗОЖ. Потребность рассматривается как некая сила, побуждающая человека к деятельности с целью восполнить недостающее. Существенные результаты могут быть получены лишь в том случае, если воздействия соответствуют внутреннему убеждению, настрою личности, когда цели близки и понятны. Желание личности самосовершенствоваться является самым важным фактором для достижения положительных результатов.

*Программно-целевой этап* предполагает активные (деятельностные) усилия личности по специально разработанной (совместно с педагогом) программе, углубляющей знания, основанные на культурологических ценностях физической культуры. Здесь совершенствуются практические умения и навыки по оптимизации здорового стиля (самодисциплина, трудолюбие, настойчивость, самостоятельность). Субъектная позиция личности обеспечивает необходимую корректировку реализуемой программы. Активность со стороны занимающихся возрастает. Содержательная информация, направленная на осознание меры полезности, результативности личностной деятельности, может выражаться объективными показателями, связанными с уровнем здоровья, физической подготовленности, уровнем и качеством физкультурного образования, умений и навыков.

Необходимым условием данного этапа является расширение диапазона физкультурно-оздоровительной деятельности, отвечающей индивидуальным и коллективным запросам человека, и применение разнообразных «любимых» средств, методов, форм,

в том числе нетрадиционных оздоровительных систем, физических упражнений, видов спорта (йога, аэробика, у-шу, аутогенная тренировка, шейпинг, стретчинг, восточные единоборства и др.), применение на занятиях тренажерных устройств, визуальных методов медико-биологического самоконтроля, использование музыкального сопровождения, видеофильмов и др.

*Этап индивидуализации и самосовершенствования* отражает зрелость реализации жизненной программы с использованием ЗОЖ, процесс ее самоформирования и самокоррекции, передачу приобретенного опыта в сфере педагогической деятельности и ближайшего социального окружения. Этот этап характеризуется максимальной активностью и самостоятельностью личности, ее полным осознанием необходимости использования ЗОЖ и стиля как элемента общей культуры личности.

Личностное самоопределение, самосовершенствование, осознание собственной значимости в сохранении здоровья — вот главные компоненты содержания физкультурного воспитания молодежи. Практика показывает, что социальные факторы несомненно важны для сохранения здоровья, но не являются определяющими. Наркомания, проституция, алкоголизм в полной мере присутствуют и процветают в материально благополучных слоях населения.

Решение данных проблем находится, прежде всего, в сознательном отношении человека к своему здоровью, к пониманию и осознанию своей власти над процессом его сохранения. Следует с детства добиваться от ребенка осознания необходимости беречь и сохранять то, что природа заложила в его здоровье. Бережное отношение к здоровью надо воспитывать так, как мы стараемся воспитывать нравственные качества человека. Нет более безнравственного поведения, чем бездумно растрачивать то, что является «фундаментом» жизни — собственное здоровье (Виноградов, 2004).

Здоровый образ жизни включает несколько организационных уровней (рис. 3.4).

*Организация материальных и социальных основ жизнедеятельности* включает деятельность по организации своего быта, материальное обеспечение, финансовую поддержку родственников, дополнительную подработку.





**РИСУНОК 3.4** — Организационные уровни здорового образа жизни (Виноградов, 2004)

*Личностное развитие* охватывает учебную деятельность и самообразование, общественно-политическую деятельность, деятельность в свободное время (занятие спортом, физической рекреацией, участие в самодеятельности и др.).

*Социальная коммуникация* охватывает профессиональное, товарищеское и семейное общение.

*Восстановление энергетических затрат* связано с приемом пищи, соблюдением личной гигиены, отдыхом, сном (Виноградов, 2004).

Организм человека наделен приспособительными и компенсаторными возможностями, данными ему эволюционным развитием. Цель жизненной позиции человека — быть не только самому здоровым, но и бороться за здоровое будущее поколение, иметь здоровых детей, внуков и правнуков.

Проблема укрепления здоровья населения стала особенно актуальной в последние несколько десятилетий. Это обусловлено влиянием образа жизни в развитом индустриальном или информационном сообществе на состояние здоровья человека. Современные реалии в большинстве стран мира, с одной стороны, позволяют практически считать человека наивысшей ценностью, заботиться о гармоничном его развитии и раскрытии всех творческих возможностей, а с другой — создают угрозы здоровью, что ставит под сомнение все иные достижения. Распростра-

нение хронических неинфекционных заболеваний, фаст-фуды, малоподвижный образ жизни негативно сказываются на здоровье людей.

В последние годы особое внимание специалистами отводится формированию ЗОЖ, повышению уровня «личностной физической культуры». Большинство ученых и специалистов в сфере физической культуры включают в эти понятия следующие составляющие:

1. Познание человеком самого себя и окружающей среды. Осознание себя как части природы и принадлежности к человеческому обществу. Изучение уровня здоровья, физического развития и подготовленности, осознание необходимости укрепления своего здоровья, обеспечение творческого долголетия.

2. Соблюдение правил гигиены в отношении себя и при общении с окружающими.

3. Организация свободно избранной рациональной и эффективной двигательной активности с целью укрепления органов и систем своего организма, а также для овладения различными видами физической культуры – физкультурное образование, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация.

4. Различные, подходящие индивидууму, виды закаливания.

5. Рациональное питание с учетом современных научных знаний.

6. Психогигиенические мероприятия с целью создания положительного эмоционального микроклимата.

7. Соблюдение правил нравственного, эстетического, здорового поведения в семье, коллективе, обществе.

8. Отказ от вредных привычек: табакокурения, употребления алкоголя, наркомании, малоподвижного образа жизни (лень, гиподинамия, гипокинезия, следование нездоровой моде).

9. Соблюдение правил безопасности в различных жизненных ситуациях (болезни, травмы, экологические кризисы, аварии).

10. Олимпийское образование.

Рассматривая процесс формирования ЗОЖ как сложное культурологическое явление, а не как образовательную область, формирующую нормы физического развития, Е.П. Белозерцев и В.Я. Барышников (2011) используют ряд теоретико-методологических оснований:

- определение взаимосвязи и взаимообусловленности в развитии различных сфер личности — телесной, духовной, социальной, интеллектуальной, психической, что, в свою очередь, позволяет рассматривать физическую культуру в контексте общей культуры, а здоровье и ЗОЖ как неотъемлемые части физической культуры;
- обоснование средового подхода в образовании, обеспечивающего применение технологий формирования физической культуры через преобразование среды жизнедеятельности;
- рассмотрение культурно-образовательной среды как контекст для изучения и организации процесса формирования физической культуры, ЗОЖ.

Огромное количество исследований, проведенных в различных странах мира в сфере физического воспитания, их широкое внедрение в практику в тесной взаимосвязи с другими важнейшими составляющими ЗОЖ — рациональным питанием и профилактикой избыточной массы тела, отказом от табакокурения и разумным отношением к употреблению алкогольных напитков, оптимальным соотношением труда и отдыха привели за последние 20–30 лет во многих странах мира к удивительным результатам в отношении полноценного возрастного развития, замедления процессов старения и увеличения продолжительности жизни, улучшения внешнего вида людей, прежде всего их телосложения и осанки, повышения устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды, предупреждения многих тяжелых заболеваний и полноценной реабилитации после болезней, организации здорового досуга и профилактики вредных привычек (Литвин, 2008).

Важным аспектом общей проблематики популяризации ЗОЖ среди широких слоев населения становится соответствующая деятельность государства, которая должна способствовать данной цели. Специалисты стран Европейского Союза (ЕС) уже длительное время работают над различными вопросами борьбы с вредными привычками, гиподинамией и нерациональным питанием. Опыт, накопленный странами и институциями ЕС, является четким ориентиром для направления усилий украинского государства по формированию ЗОЖ населения, поскольку изменения в жизни украинцев в сторону европейских стандартов

вызвали появление в нашей социокультурной среде тех черт западной цивилизации, которые являются вредными для здоровья, которые не увеличивают, а наоборот, — снижают качество и продолжительность жизни людей.

В Концепции Общегосударственной целевой программы «Здоровая нация» на 2009–2013 гг., утвержденной Распоряжением Кабинета Министров Украины от 21 мая 2008 г., говорится об устойчивой тенденции снижения уровня здоровья населения Украины. В подтверждение этих слов приводится сравнение состояния дел в здравоохранении в нашей стране и в странах ЕС, в частности указывается, что длительность жизни наших соотечественников на 10–12 лет ниже аналогичного показателя в странах Европы, а смертность, особенно среди мужчин работоспособного возраста, выше в 3–4 раза. Таким образом, вывод о неудовлетворительном состоянии здоровья и соответственно уровня жизни населения Украины сделан в определенной мере с помощью сравнения с ситуацией в большинстве европейских стран, объединенных в Евросоюз, в который Украина стремится войти.

Уже длительное время влияние образа жизни на здоровье населения находится в центре внимания как всеевропейских структур, так и правительств стран-участниц ЕС. В «Белой книге «Спорт»» говорится о том, что недостаточный уровень двигательной активности вызывает распространение ожирения и хронических заболеваний, которые снижают качество жизни и являются непосильным бременем для бюджетов. Кроме того, по заказу и при содействии Европейской комиссии проводятся специальные исследования, цель которых определить состояние и наметить основные перспективы и проблемы, связанные со здоровьем населения, в частности двигательной активности и питания.

Так, исследования в странах ЕС показали, что примерно 51% граждан занимаются определенным способом двигательной активности только на работе, при этом в отчете о проведенном исследовании такое состояние дел оценивается как явно неудовлетворительное. Сразу следует отметить, что в Украине аналогичный показатель, вероятно, будет на значительно более низком уровне. Но в отличие от европейской практики в Украине не уделяют должного внимания данной проблеме. Наверное,

не стоит проводить в Украине аналогичных исследований, чтобы выявить, что в нашей стране также существует взаимосвязь между состоянием здоровья человека, уровнем увеличения хронических заболеваний и наличием двигательной активности.

Вопрос, о котором говорилось выше, тесно связан с определением приоритетов популяризации ЗОЖ среди различных возрастных групп населения. Данная проблема является недостаточно дискуссионной и не имеет простого решения. В уже упомянутой Концепции Общегосударственной целевой программы «Здоровая нация» на 2009–2013 гг. акцент делается на то, что наибольшую опасность будущему страны представляет нынешнее состояние здоровья и образ жизни детей и молодежи. По данным этой Концепции, у 90% школьников диагностируют различные заболевания. Указанный документ предусматривает создание условий для физического воспитания и развития массового спорта во всех учебных заведениях страны объемом не менее пяти часов двигательной активности в неделю. Безусловно, если оценивать значимость заботы о ЗОЖ различных групп населения, то детско-молодежная является самой важной, особенно с точки зрения будущего и перспектив.

Кроме сбалансированного подхода к внедрению ЗОЖ в различные возрастные группы населения в ЕС наработаны ряд дополнительных важных инструментов и принципов, которые позволяют повышать эффективность усилий европейских институтов в этой сфере.

Например, исследования документов Европейской комиссии в сфере здоровья, проблем питания и двигательной активности позволяют выделить несколько черт, которые характеризуют современный европейский подход к решению названных проблем. Особое место в системе внедрения ЗОЖ и его важнейших компонентов, в частности здорового питания, занимает мультисекторный подход. На практике это означает, что вопросы, связанные со здоровьем населения, должны решаться синхронными и хорошо согласованными усилиями одновременно в различных направлениях общественной жизни.

Другой важной чертой современного европейского подхода к популяризации ЗОЖ является использование широкого спектра инструментов для достижения цели, или, другими словами,

многоинструментальность. Механизмы, которые используют для поддержки распространения ЗОЖ, должны соответствовать сложному и комплексному характеру данной проблемы.

Тесно связано с предыдущими характеристиками оптимальное распределение функций и ответственности между разными уровнями управления. Вопрос распределения ответственности и полномочий является крайне важным на протяжении всей истории развития европейской интеграции, и потому ему традиционно уделяется особое внимание. ЗОЖ применительно к предложенной Советом Европы концепции «Спорт для всех» довольно четко вписывается в новые социокультурные, экономические и политические реалии, которые стали складываться на европейском континенте в последние двадцать лет. Регулярная спортивная деятельность немислима без приверженности к ЗОЖ. На конференции «Чистый и здоровый спорт для третьего тысячелетия» европейских министров в Братиславе (2000), которые отвечают за спорт в своих странах, подчеркивалось, что «спорт для всех» становится явлением первостепенной важности, которое может объединить народы Европы, несмотря на существующие этнические, культурные и социально-экономические границы. Интерпретация спорта в таком понимании ведет к формированию и распространению его позитивного образа в обществе в целом, способствует становлению социального единства людей и, кроме того, повышает их жизненный тонус путем привлечения к регулярным занятиям в системе двигательной активности населения на базе стабильного повышения материальной и духовной составляющей человеческого развития.

Сегодня ЗОЖ непосредственно связан с понятием «Спорт для всех» в двух основных аспектах. Первый, сформулированный на базе документов, принятых Комитетом по развитию спорта Совета Европы (CDDS), концентрирует внимание на проблеме способов создания, укрепления и поддержания дружественных связей между европейскими народами. Интеграция в данном случае предполагается на таких уровнях, как психологический, здравоохранительный, образовательный и экономический. Реализация перечисленных уровней может и должна происходить посредством внедрения системы соревнований, причем не исключаются состязания самого высокого уровня. В рамках данно-

го подхода выделяют два основных направления, которые ориентированы на интеграцию. Одно из них представляет собой вид континентальных чемпионатов, в данном случае – европейских, где в результате спортивной конкуренции и конфронтации спортивных достижений, а также посредством прямых человеческих контактов происходит сближение не только отдельно взятых личностей, но и народов.

Другое направление возникает в процессе идентификации обыкновенным обывателем, представителем отдельной европейской страны, восприятия успеха другого европейца, например достижение чемпионского звания, в качестве своего собственного. «Спорт для всех» занимает в данной ситуации важное место, потому что выполняет функции определенного вида деятельности, которая нацелена, прежде всего, на обеспечение соответствующих физических кондиций индивида на основе его добровольного участия в системе активного проведения свободного времени.

Занятия спортом дают человеку возможность реализовать не только свой творческий потенциал: в результате подобного рода спортивной деятельности одновременно возникают возможности для реализации *компенсаторной, профилактической, терапевтической, релаксационной, рекреативной и других функций*. В этой системе формируются определенные социальные связи, которые по мере развития превращаются в объединяющий фактор, противостоящий синдрому изоляции человека.

Нельзя, естественно, игнорировать также еще одну важную сферу, имеющую непосредственное отношение к «Спорту для всех». Это – система школьных спортивных состязаний, которые трактуются как дополнение к обязательным занятиям по физическому воспитанию в школе, как основа формирования базы ЗОЖ в будущем. В сумме все это направлено на физическую и психосоциальную рекреацию человеческой личности, которая на данном этапе развития общества испытывает колоссальные нагрузки в виде стрессов.

Европейская Хартия «Спорт для всех» базируется на восьми основополагающих статьях, каждая из которых в определенной мере имеет отношение к понятию «здоровый образ жизни». Прежде всего, это декларация права каждого человека иметь

возможность для участия в спортивной деятельности, более широко — иметь доступ к занятиям спортом на выбранном уровне. Спорт в данной Хартии интерпретируется как важный человеческий фактор общественного развития, поэтому поддержка спорта должна исходить из системы социальных ресурсов, направленных на стимулирование усилий личности, ее заинтересованности в укреплении собственного здоровья, что в конечном итоге является залогом формирования здоровой нации.

Анализ предметного поля, методолого-теоретических основ и основных положений концепций по формированию ЗОЖ обучающихся разных возрастных групп позволил сделать следующие выводы. Авторы исходят из разных методолого-теоретических подходов и предпосылок, сформировавшихся как в философской, социологической, так и в специальной (медицине, физиологии, гигиене, валеологии и др.) и психолого-педагогической науке, что обусловлено неодинаковым уровнем развития этих наук в определенное время и замыслом ученых. Общим для всех теорий является использование системного, личностно ориентированного и деятельностного методологических подходов.

Большинство теоретиков при научном обосновании положений своей концепции исходят из целостного понимания сущности феномена человека, сущности и многоаспектности, целостности его здоровья (физическое, психическое, социальное, духовное) и ЗОЖ. Из факторов здоровья многие ученые учитывают наследственно обусловленные психофизиологические особенности обучающихся, другие, например Н. В. Седых и Н. А. Абаскалова, принимают во внимание состояние природной и социальной среды. Авторы концепций сходятся на том, что образ жизни человека — ведущий фактор здоровья, который можно корректировать или которым можно управлять.

Из основных принципов обеспечения здоровья обучающихся в данных теориях сделан акцент не только на принципах сохранения, укрепления, но и на формировании («созидании», «творении») здоровья через приобщение человека к ЗОЖ. Однако сущность самого феномена «ЗОЖ», слагаемые образа жизни, содействующего здоровью, и, исходя из этого, сам процесс формирования ЗОЖ у обучающихся в разных теориях трактуются по-разному. Неоднозначно решается вопрос и о причинах нез-



доровья обучающихся, факторах макро- и мезосреды, личностных факторах, влияющих на образ жизни и здоровье учащихся, и различно определяются механизмы его формирования через приобщение к ЗОЖ на макроуровне (на уровне региона или целостной педагогической системы) или на личностном уровне. В целом в предлагаемых теоретических исследованиях используются разнообразные научные подходы к разработке теории формирования ЗОЖ, что во многом обусловлено возрастными особенностями обучающихся, в отношении которых проводятся исследования, системой их биологических, социальных и духовных потребностей.

Физическое воспитание рассматривается как основа ЗОЖ обучающихся в специальных педагогических концепциях Г.К. Зайцева, О.Л. Трещевой, С.О. Омельченко, В.Ю. Салова и Н.В. Седых, в первых трех концепциях — применительно к общеобразовательной школе, в четвертой — к высшей школе, в пятой — к дошкольному образованию. Каждая из предлагаемых теорий строится на особых методологических подходах и теоретических основаниях, учитывает определенные факторы образа жизни обучающихся.

Новизной исследования *педагога-валеолога Г.К. Зайцева* явилась разработка педагогических принципов формирования здоровья учащихся. Особое значение придается принципу формирования здоровья через коррекцию, совершенствование собственного образа жизни. Автор теории предлагает процесс валеологического образования строить поэтапно:

- На *первом этапе* (дошкольники и учащиеся первых – четвертых классов) — валеологически обоснованное психическое и физическое саморазвитие, т.е. формирование здоровья, и воспитание мотивационных оснований гигиенического, полового и нравственного поведения, а также безопасности жизнедеятельности как важных слагаемых здорового образа жизни.
- На *втором этапе* (пятые – восьмые классы) — создание рефлексивной среды, т.е. организация самопознания своих психофизиологических особенностей, организация валеологического самоанализа собственного образа жизни и внесение целесообразных коррекций в способ жизнедеятельности.

- На *третьем этапе* (старшие классы) педагогическая задача состоит в выработке индивидуального способа здорового образа жизни с учетом будущей семейной жизни.

Важным средством формирования ЗОЖ учащихся школы является физическое воспитание, построенное на потребностно-мотивационной основе: удовлетворение биологической потребности в физическом саморазвитии у дошкольников и младших школьников, социальной потребности в физическом самосовершенствовании у учащихся основной и старшей школы. Как видно, процесс формирования ЗОЖ школьников строится с учетом закономерностей саморазвития личности.

На основе современных теорий физической культуры личности и оздоровительной физической культуры, на идеях гуманистической теории образования, потребностно-мотивационного и активностно-деятельностного подходов в воспитании построено *исследование О.Л. Трещевой*. В разработанной теоретической модели культуры здоровья личности наряду с важными компонентами (жизненными позициями человека — наличием позитивных целей и ценностей, грамотным и осмысленным отношением к своему здоровью, природе и обществу) определен такой компонент, как *организация ЗОЖ*. Он позволяет активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей организма, реализовывать программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящие к гармоничному единству всех компонентов здоровья и целостному развитию личности. Физическая культура при этом является системообразующим фактором ЗОЖ.

Методология обучения основам ЗОЖ базируется в данном случае на деятельностном подходе с дифференциацией средств и методов обучения и принципов формирования мотивации в зависимости от ведущего типа деятельности на различных этапах непрерывного образования. Важным фактором формирования ЗОЖ признается содержание образования, построенное на интегративной основе — синтезе знаний различных учебных дисциплин: физической культуры, валеологии, биологии, технологии и других традиционных учебных предметов. Важным компонентом ЗОЖ учащихся, наряду с общепринятыми, в теории О.Л. Трещевой является *оздоровительная активность личности*,

которая обеспечивается внедрением в образовательную систему физического воспитания оздоровительных педагогических технологий, а именно средств туризма, русского фольклора, оздоровительных физических упражнений и др. Это способствует улучшению индивидуального здоровья обучающихся, формированию духовно-нравственных ценностей и качеств личности, позитивным изменениям мотивации и образа жизни, что свидетельствует о формировании культуры здоровья.

Совершенно иной концептуальный научный подход к формированию ЗОЖ студенческой молодежи в системе физического воспитания предложен в *теории В. Ю. Салова*:

- определение теоретической модели ЗОЖ;
- покомпонентный анализ образа жизни молодежи, информированности и мотивации к здоровью;
- определение путей эффективного формирования ЗОЖ.

В своих работах ученый исходит из интегративной модели ЗОЖ человека, его социальной сущности, а именно значения ЗОЖ для увеличения продолжительности жизни населения. В результатах исследований отмечено, что ЗОЖ является интегральной категорией, которая отражает уровень, качество и стиль жизни учащейся молодежи и зависит как от социально-экономического развития государства, так и от уровня сформированности физической культуры личности. Подчеркивается, что ЗОЖ молодежи, который рассматривается в исследовании как комплекс мероприятий, направленный на сохранение и укрепление здоровья и включающий ряд компонентов (двигательную активность; гармонизацию межличностных отношений и достижение душевной, психической гармонии в жизни; рациональное питание; исключение вредных привычек, прежде всего табакокурения, алкоголя, наркомании; соблюдение правил личной гигиены и закаливание организма), представляет социальную ценность для государства, так как содействует решению проблемы отказа от вредных привычек и тем самым решению социальных проблем. Особое значение в концепции придается роли сознания, информированности молодежи по вопросу организации ЗОЖ, уровня развития потребностно-мотивационной сферы. Выявлены факторы, обуславливающие уровень знаний современной молодежи о понятии «здоровый образ жизни». К таковым, по

мнению автора теории, следует отнести природно-социальные факторы и особенности индивидуальной сущности человека. Как и в вышеприведенных концепциях, занятия физическими упражнениями признаются основой формирования ЗОЖ, в том числе отказа от вредных привычек. Направленное формирование интереса и мотивации к занятиям физическими упражнениями является значимым фактором формирования потребности в регулярных занятиях.

Социально-педагогическая и психологическая концепция формирования ЗОЖ обучающихся, направленная на решение социально значимой проблемы здоровья школьников, проблемы их социальной адаптации к сложным социально-экономическим условиям жизни в современном обществе, разработана *в специальном теоретическом исследовании Н. П. Абаскаловой*. В работе принята за основу адаптационная концепция здоровья: здоровье рассматривается как состояние социальной и психической адаптации при взаимодействии с окружающей средой и нормальным функционированием систем организма. Системный подход в формировании ЗОЖ обучающихся в системе «школа – вуз» реализуется, как показал анализ теории, на двух уровнях: *на макроуровне* – на уровне образовательного учреждения, т. е. на уровне целостного педагогического процесса, и *на уровне процесса обучения ЗОЖ* (определение системы целей, содержания, методик и средств обучения). Процесс формирования ЗОЖ на каждом уровне охватывает два направления деятельности – здоровьесберегающее (устранение влияния факторов, негативно влияющих на здоровье обучающихся, включая факторы внутришкольной и социальной среды) и здоровьесформирующее (поддержание факторов, благоприятных для здоровья). Определены валеологические и психолого-педагогические условия формирования ЗОЖ.

В своей теории автор исходит из более широкого понимания сущности здорового образа жизни обучающихся – не только с точки зрения медико-биологического подхода, но и с позиции необходимости учитывать социальный и социально-психологический аспекты ЗОЖ. Так, в состав ЗОЖ, помимо общепринятых аспектов жизнедеятельности человека (соблюдения принципов рационального питания, личной гигиены, двигательной активно-

сти, отказа от вредных привычек), которые широко представлены в теоретических и прикладных исследованиях, входят социальные компоненты здорового образа жизни: культура учебного труда, его научная организация; рациональный режим питания, сна и отдыха; организация индивидуально целесообразного режима двигательной активности; культура межличностных отношений. В этой авторской теории впервые применен технологический подход к моделированию процесса обучения ЗОЖ.

Новая социально-педагогическая концепция формирования ЗОЖ учащихся школы в системе физического воспитания, построенная на основе культурологического и этнопедагогического подходов, сформулирована в *исследовании С. О. Омельченко*. Использование в теории новых научных подходов обогатило складывающуюся целостную теорию формирования ЗОЖ обучающихся. Ключевая идея теории — решающая роль системы взаимосвязи социальных институтов общества, включая учреждения культуры, спорта и дополнительного образования, в формировании ЗОЖ школьников.

Антропологический подход в научном обосновании и построении теоретических основ формирования ЗОЖ субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования — один из ведущих методологических подходов в *теории Т. Ф. Ореховой*. Данный методологический подход был определен в системе валеологического образования Л. Г. Татарниковой и получил развитие в исследованиях в области эколого-валеологического образования (З. И. Тюмасева, Л. И. Пономарева, И. Л. Орехова). В своем исследовании Т. Ф. Орехова исходит из следующей концепции человека: «Человек — это природно-социально-духовное существо, развивающееся и реализующее себя в процессе активного взаимодействия с окружающим миром во всем многообразии его проявлений (миром природы, миром людей, миром культуры), а также и миром своего «Я». Далее автор теории выводит три важных положения: «*Во-первых*, тело человека имеет в определенных границах свою собственную, не зависящую от сознания и воли человека жизнь, поэтому для того, чтобы быть здоровым, человеку необходимо понимать жизнь своего тела, и учитывать эту жизнь в своем сознательном, т. е. целенаправленно управляемом поведении. *Во-вторых*,

человек как личность может управлять становлением своего здоровья в пределах осознаваемой им культурной (т.е. сугубо человеческой) деятельности. В-третьих, здоровье человека как целостное состояние организма, формирующееся в социокультурной среде, допустимо исследовать как нравственно-духовный феномен». Поэтому подходить к рассмотрению человека и его здоровья следует с учетом трех принципов:

- 1) природосообразности;
- 2) культуросообразности;
- 3) дополнительности (взаимозависимости разных аспектов здоровья).

Человек – активный творец своего здоровья. Эти идеи переносятся в теории на целостный педагогический процесс, каждому компоненту которого «присваиваются» здоровьесберегающие функции. Здоровый образ жизни в исследовании понимается как качественная характеристика жизни, направленной на здоровье.

Ключевая идея теории состоит в возможности и необходимости такой организации целостного педагогического процесса современных школьников, при которой обеспечивались бы условия формирования ЗОЖ учащихся и учителей как взаимодействующих субъектов. Решающим фактором ЗОЖ и результатом образования является готовность личности к здоровьесозданию; сущностной характеристикой этой личности является такое ее качество, как наличие потребности в здоровьесоздании, способности творить свое здоровье и устремленности к такому творению.

Проблема формирования готовности к ЗОЖ при проектировании системы педагогической ориентации студентов на образ жизни, содействующий здоровью, решалась **в теоретическом исследовании С.Г. Добротворской**. В качестве основных факторов, обуславливающих феномен ориентации личности на ЗОЖ, автором признаны ценности и потребности общества, а также личностные мотивы, ценности и потребности. По мнению ученого, здоровье как ценность и потребность в соблюдении ЗОЖ должны «находиться на первых местах в общей структуре ценностных ориентаций личности». Как видно, теория С.Г. Добротворской строится на аксиологическом подходе, что является особенно актуальным в образовании в условиях падения духовности и отсутствия ценностных ориентиров.

Автор данной концепции, как и авторы других теорий, придерживается мнения, что здоровье в большей степени зависит от образа жизни, поэтому педагогические условия должны быть направлены на его совершенствование. Такое понимание готовности шире, чем в исследовании Т.Ф. Ореховой, и означает деловую и функциональную готовность личности студента. Готовность в теории Т.Ф. Ореховой связана с направленностью личности и со способностями, т.е. с психологической готовностью личности.

В основе проектирования и реализации системы педагогической ориентации студентов на ЗОЖ в теории С.Г. Добротворской лежат:

- принципы системности;
- теория управления социально-педагогическими процессами;
- личностно-деятельностный подход.

Под педагогической системой при этом автор концепции понимает совокупность взаимосвязанных элементов организации процесса обучения и воспитания, объединенных выполнением организационных, воспитательных, образовательных и научно-исследовательских функций, направленных на повышение готовности студентов к ЗОЖ, на обеспечение личностного саморазвития студента.

Идея самопознания и самосовершенствования будущего педагога на этапе профессиональной подготовки, основанная на гуманистических принципах, в частности на принципе антропоцентризма, – ведущая идея в *разработанной В.И. Бобрицкой теории* формирования ЗОЖ у будущих учителей в процессе изучения естественно-научных дисциплин. Согласно этому принципу, личность, познавая основы наук, в частности естественного цикла, изучает себя, а вместе с тем и развивается, самореализуется, профессионально растёт. Концепция ученого строится на основе аксиологического, компетентностного и личностнодеятельного подходов. В процессе изучения естественных наук будущие учителя приобретают знания, умения и навыки усовершенствования своей жизнедеятельности с учетом принципов ЗОЖ. При этом обеспечивается совпадение индивидуальных программ самовоспитания и самореализации студентов в объективно заданной программе профессионального и личностного развития.

Формирование ЗОЖ у будущих учителей в процессе изучения наук естественного цикла предусматривает реализацию каждым студентом профессионально мотивированной, осознанной, продолжительной во времени деятельности в направлении улучшения унаследованных резервов здоровья, коррекцию индивидуальных форм жизнедеятельности и стиля жизни. Результатом и главной целью педагогического процесса является создание у студентов ценностно-ориентированной установки на здоровье и ЗОЖ, частью которой является готовность к овладению знаниями, умениями и навыками организации здоровой жизнедеятельности – своей и других. Как видно, в данной теории особое значение в формировании ЗОЖ учащихся придается содержанию образования, построенного в русле деятельностного или компетентностного подхода.

Таким образом, в педагогической науке накоплен богатый опыт теоретических исследований по проблеме формирования здорового образа жизни обучающихся на разных ступенях образования, построенных на разнообразных научных подходах. В существующих теориях, на наш взгляд, можно выделить два основных подхода к процессу формирования ЗОЖ учащихся: организация здоровой жизнедеятельности отдельных социальных групп (школьников и студентов) педагогическими средствами и организация здорового поведения, формирование гигиенических привычек (у детей младшего школьного возраста и дошкольников).

В Украине за последние годы достигнуты определенные успехи в популяризации и развитии направления «Спорт для всех». В стране успешно реализуется социальный проект, который предусматривает формирование сети центров физического здоровья населения «Спорт для всех» как бюджетных организаций или коммунальных предприятий для привлечения населения к двигательной активности по месту жительства и в местах массового отдыха населения.

В этом направлении, прежде всего, необходимо отметить фундаментальные исследования, проведенные М.В. Дутчаком (2009). Автором разработана, теоретически обоснована и реализована концепция гуманизации процесса привлечения населения к двигательной активности как методологической основе формирования системы спорта для всех в Украине. Данная кон-



цепция представлена как система взглядов на направление преодоления авторитаризма отечественной системы физического воспитания разных групп населения и внедрения гуманизма, к которым отнесены:

- ориентирование государственной политики на создание условий для активного досуга, формирование ЗОЖ и профилактику хронических неинфекционных заболеваний;
- признание каждого человека главным объектом и субъектом процесса привлечения к двигательной активности;
- учет интересов, потребностей и способностей конкретного человека в процессе его привлечения к двигательной активности;
- гарантирование добровольности в выборе каждым человеком форм и средств двигательной активности;
- обеспечение высокоморальных отношений между всеми участниками спортивного движения, уважение к свободе и достоинству каждого человека;
- содействие самосовершенствованию и гармоничному развитию личности в процессе привлечения к двигательной активности.

В результате проведенных исследований специалистом была определена главная цель системы спорта для всех – привлечение людей к двигательной активности во время досуга для укрепления здоровья, а также разработана иерархия целей этой системы. Обоснованы функции системы спорта для всех, которые дифференцированы на оздоровительные, социальные и экономические группы. Разработана структура системы спорта для всех, в которой является главным объектом и главным субъектом человек, а другие субъекты разделены на три группы:

- организующие и осуществляющие мероприятия по привлечению человека к двигательной активности;
- содействующие привлечению людей к двигательной активности;
- обеспечивающие управление взаимодействием указанных субъектов.

Система спорта для всех предполагает реализацию соответствующих программ – спортивных, фитнеса и рекреационных (Дутчак, 2009).

В работе М. В. Дутчака (2009) обоснована сущность государственного управления спортом для всех, показана целесообразность разработки и использования в нем управленческих технологий, разработаны технологии стратегического планирования, социального проектирования и социального мониторинга с целью формирования системы спорта для всех в Украине.

Мировой форум по вопросам педагогики физического воспитания 2010 (GoFPEP 2010) стремился рассмотреть вопросы использования технологий, интеграции теории с практикой, важности образования в системе общественной жизни как один из способов изменить и перестроить системы физического воспитания. Форум предоставил уникальную возможность для профессионального роста, собрав экспертов со всего мира.

Основная цель научного форума заключалась в разработке Положений Консенсуса, сфокусированных на теме «Педагогика физического воспитания и здорового образа жизни в XXI веке», которая основывалась на предыдущих документах различных организаций, таких, как Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО), Международной Хартии физического воспитания, принятой на Генеральной конференции в Париже, 1978 (ЮНЕСКО, 1978), Берлинский план действий для министров, принятый на первом Всемирном Саммите по физической культуре, 1999 (Международный Совет по науке спорта и физического воспитания, 1999), Магглигенское обязательство по физическому воспитанию, утвержденное в 2005 г. в Швейцарии (Международный Совет по науке спорта и физическому воспитанию, 2005).

Программа форума предусматривала работу по нескольким направлениям:

- 1) рефрейминг педагогики ЗОЖ и физического воспитания в международном масштабе путем поощрения диалога и дискуссии по важнейшим темам и вопросам;

- 2) изучение новой педагогической модели для подготовки учителей физической культуры и ЗОЖ, которая будет способствовать повышению ответственности, связи с общественной жизнью, связи теории с практикой, которая, в свою очередь, улучшит качество жизни;

3) расширение и популяризация физического воспитания и ЗОЖ в жизнь общества на основе образовательных программ;

4) мониторинг применения технологий в области физического воспитания и ЗОЖ;

5) содействие установлению партнерских отношений между школой, университетом, обществом, неправительственными организациями и коммерческими предприятиями;

6) переосмысление отношений между ЗОЖ и физическим воспитанием как стратегии содействия ЗОЖ;


7) стимулирование мышления.

Принятые положения мирового форума были направлены на улучшение качества процесса физического воспитания и подготовки учителей физической культуры. Рекомендации повышают значимость ЗОЖ, объединяя здоровье и физическое воспитание, обеспечивая передачу передового опыта, развитие знаний и навыков по физической культуре, налаживание партнерских отношений между студентами и преподавателями и их оценку.

Пропаганда и внедрение в повседневную деятельность людей ЗОЖ связывается с рядом тревожных тенденций, которые имеются в функционировании современного глобализационного общества. Например, в европейских странах — это снижение рождаемости, увеличение различных патологий у детей и юношества, резкое уменьшение двигательной активности населения. Молодежь в структуре проведения свободного времени все больше предпочитает уделять внимание компьютерным играм и просмотрам телевизионных программ, использованию преимуществ автомобильного транспорта, смещению приоритетов в сторону предпочтений успехов в будущей карьере, а в целом приводит к значительному ограничению игр и развлечений на свежем воздухе, разнообразных форм пеших походов и др.



## РАЗДЕЛ 4



### ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТИРОВАНИЯ КОНЦЕПЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

#### 4.1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ И ТЕХНОЛОГИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

В условиях социокультурных и социально-экономических преобразований современного динамично развивающегося общества особое значение приобретает модернизация образовательных парадигм, которые в совокупности определяют инновационные процессы в высшей школе и трансформацию их в более качественное состояние (Ильинич, 2000; Бака, 2008).

Анализ состояния теории и практики современного физического воспитания позволил И. В. Манжелей (2005) выделить ряд противоречий, в основе которых рассогласование гносеологического и онтологического планов рассмотрения человека и среды:

- между потенциальными возможностями физкультурно-спортивной среды как многофункционального явления и отсутствием целенаправленной реализации ее здоровьесберегающей, развивающей, фасилитативной и культуротворческой функций;
- между осознанием значимости педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды и недостаточной разработанностью средств и методов его актуализации;
- между распространенностью директивных методов педагогического руководства через систему задаваемых извне целей и конкретных способов их достижения и актуальностью развития личности в физкультурно-спортивной среде через проблематизацию ее собственной позиции, поиск субъективных смыслов и способов физкультурно-спортивной деятельности.

По мнению И. В. Манжелей, проблема актуализации педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения попадает в три смысловых контекста современного физического воспитания: формирование физически и нравственно здоровой личности, становление физкультурно-спортивного стиля жизни и развитие способности к толерантному взаимодействию с природой и социумом.

Развитие у студенческой молодежи общественно значимых потребностей является одной из важнейших задач формирования всесторонне развитой здоровой личности, в которой естественным образом сочетаются духовное богатство, нравственная чистота и физическое совершенство (Григорьев, Давиденко, Малинина, 2010; Ивчатова, 2011).

Исходя из методологического анализа проблемы здоровья, можно сказать, что мотивация здоровьесбережения — это конкретизация причины действия в процессе физического воспитания (деятельностный подход), система взаимосвязанных и соподчиненных мотивов деятельности, сознательно определяющих линию поведения (системный подход), показатель суще-

ствующих потребностей студента или того, в чем личность испытывает недостаток (ценностный подход). Мы не опровергаем мнения ведущих ученых, но наши представления базируются на том, что в содержании мотивации здоровьесбережения могут быть выделены следующие мотивационные компоненты: оздоровительный, психофизический, познавательный, социально-нравственный и профессиональный.

Такое разделение стало возможным потому, что сочетание различных составляющих как двигательных, так и интеллектуальных, информационных, мировоззренческих и других, позволяет каждому студенту в отдельности установить связь между потребностью человека в здоровье и усилиями, направленными на его сохранение и укрепление.

Каждый из выделенных компонентов мотивации базируется на определенных мотивах.

- *Оздоровительный компонент*, базируясь на мотивах физического самовоспитания, предполагает общее улучшение физической подготовленности, реализацию возможности управлять собой, ощущать удовлетворение от деятельности.

- *Психофизический компонент* здоровьесбережения основывается на мотивах реализации (гармония, согласие, порядок, красота, эстетика внешнего вида) и получения удовольствия (ощущение здоровья приносит радость, чтобы испытать это чувство, человек стремится быть здоровым). Сегодня практически никто не спорит, что двигательная активность, физические упражнения могут улучшить как физическое, так и психическое здоровье, что побуждает к максимизации двигательной активности, а значит, к развитию мотивации здоровьесбережения.

- *Познавательный компонент* представляет собой особый тип деятельности, действий и отношений личности к здоровьесбережению, где ведущими мотивами являются мотивы общения (стремление к познанию и оценке других людей, а через них и с их помощью — к самопознанию и самооценке), означающие, что человек чувствует себя свободным независимо от внешних условий.

- *Социально-нравственный компонент* (мотивы подчинения и избегания неудачи) позволяет выделить важность социальных функций среди других мотивов. Человек подчиняется требова-

ниям общества потому, что хочет быть равноправным членом общества и существовать в гармонии с его членами или не совершает того или иного действия, зная, что оно угрожает его здоровью и жизни, что отражает сформированность общественного мнения, престижность в обществе, популярность технологии оздоровления у различных категорий, желание больше узнать об уровне подготовленности, отклонение от нормы и контроль за динамикой данных показателей, а главное, желание и готовность студентов к постоянному развитию и совершенствованию своего потенциала.

- *Профессиональный компонент* состоит из мотивов достижения, которые выражаются в осознании того, что, будучи здоровым, можно подняться на более высокую ступень общественной лестницы.

В мировой практике уже с 1970-х годов при планировании и проведении профилактических программ, направленных на распространение основ ЗОЖ, ученые широко используют личностно-ориентированные модели обучения здоровью, опирающиеся на базовые положения науки о поведении (Мещерякова, 2006).

Взаимно дополняющие теории воздействия на поведение на индивидуальном уровне фокусируются на внутриличностных факторах. Это такие характеристики индивида, как знания, установки, представления, мотивация, самооценка, жизненный путь, прошлый опыт, навыки. К ним относятся теория стадий изменения — The Stages of Change Theory (Prochaska J.O., DiClemente C.C.), в которой рассматривается готовность индивида к изменению или попытке изменения в сторону оздоровления образа жизни; модель представления о здоровье — Health Belief Model (Becker M.H.) рассматривает оценку человеком угрозы заболевания и оценку способности рекомендуемого поведения предотвратить или вылечить заболевание; теория переработки информации потребителем — The Consumer Information Processing Theory (Bettman J.R.) изучает процессы, с помощью которых потребители воспринимают и используют информацию при принятии решения (Мещерякова, 2006).

Исследователи отмечают, что на поведение человека, помимо индивидуальных характеристик, влияют межличностные, институциональные, популяционные и политические факторы

(K. Glanzm). Теория запланированного поведения (M. Fishbein, I. Ajzen) касается отношения к поведению и нормативных представлений, т.е. принимающий решение сначала оценивает преимущества данного образа действий, а затем, возможное отношение со стороны других людей, если он выберет именно эту линию поведения.

Помимо приведенных выше теорий, широкое распространение в профилактической медицине получила теория социального научения (A. Bandura). Данная теория суть теоретическая основа подавляющего большинства профилактических программ и является ею независимо от того, на какие факторы риска и заболевания они направлены, будь то профилактика СПИДа, травматизма, рака, сердечно-сосудистых заболеваний, курения и др. Интересно, что теория социального научения используется при построении радикально-политической модели обучения здоровью, являющейся более прогрессивной по сравнению с медицинской и образовательной и включающей в себя содействие становлению здорового образа жизни со стороны внешних обстоятельств. Примером успешного применения теории социального научения на практике может служить программа *A Su Salud* (За ваше здоровье). Это обширная программа профилактики на популяционном уровне. Таким образом, посредством внешних воздействий формируется определенное качество жизни человека (Мещерякова, 2006).

Годы пребывания в вузе — важный этап формирования личности будущего специалиста. Возрастной диапазон студенческой молодежи является важным периодом формирования основных черт личности. Приспособление к новым условиям социальной жизни, формирование самостоятельного мировоззрения приводит к выявлению индивидуальных черт характера взрослого человека.

Физическая культура является важнейшим средством социального становления студентов — будущих специалистов в различных сферах профессиональной деятельности.

По мнению И.М. Быховской, физическая культура «содержит большой потенциал воспроизводства личности как целостности; как существа, не только сформированного, но и явленного в парадигме культуры; не только принимающего, но и воплоща-



ющего ценности культуры посредством себя как целостности, в своем телесно-духовном единстве. Невостребованность этого потенциала неизбежно ведет к «частичности» человека, антикультурной по своей сути».

Сегодня неоспоримым является тот факт, что важными аспектами обновления системы физического воспитания должны стать инновационные подходы к устранению основных причин, порождающих деформированное отношение к общечеловеческим ценностям физической культуры. Как указывает Л. И. Лубышева (1996), для этого необходимо:

- возродить демократические традиции вуза, региона, в том числе и спортивные традиции;
- строить новые отношения между педагогами и студентами на основе содружества и доверия;
- использовать вариативность учебно-тренировочного процесса, творчество и инициативу преподавателей и студентов.

Ни у кого не вызывает сомнения, что в соответствии с реалиями времени современная образовательная система должна обеспечивать оптимальные условия для реализации потребностей студентов в получении профессионально значимой информации, познании, общении, социальном признании и личностном самовыражении.

Многие специалисты указывают на то, что стратегической целью высшего образования должно стать создание среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению студентов, поддержанию уровня имеющегося здоровья, его укреплению, приумножению, формированию навыков здорового образа жизни, воспитанию культуры здоровья, нейтрализующей и снижающей негативное действие внешних и внутренних средовых факторов, повышающей стрессоустойчивость учащихся.

Круг ценностных ориентаций и мотивов приобщения студентов к занятиям физкультурой и спортом достаточно широк и разнообразен. Это могут быть:

- ориентации на главную ценность человека — здоровье;
- на профилактику и лечение заболеваний;
- на здоровый образ жизни;
- физическую рекреацию и приятное времяпрепровождение;
- на получение положительных эмоций;

- на развитие физических качеств и красивое телосложение;
- на возможность личных достижений и удовлетворения своего честолюбия;
- на закалку характера и желание испытать, утвердить себя и самосовершенствоваться.

Не менее сильными могут быть необходимость отвлечься и разрядить нервно-психическое напряжение, избавиться от вредных привычек, ответственность за будущее потомство.

Проблема технологизации педагогического процесса в последнее десятилетие стала рассматриваться как одна из актуальнейших в сфере физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Ее изучением, как на фундаментальном, так и на прикладном уровнях, занимаются ведущие специалисты в области образования, спортивной дидактики и психологии, физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Отметив значительный интерес специалистов к феномену технологизации педагогического процесса, обратимся к анализу сущности понятия «технология». С этой целью приведем сводную таблицу определений, выделенных нами на основании результатов анализа специальной литературы (табл. 4.1).

В сфере физической культуры и образования физкультурно-спортивной направленности понятия «технология» и «педагогическая технология» стали широко использоваться на рубеже XX–XXI вв. Введение данных понятий было во многом обусловлено поиском новых способов повышения эффективности образовательно-воспитательного процесса, гарантированного достижения поставленных педагогических целей.

**ТАБЛИЦА 4.1** — Определение понятия «технология»

Определение	Автор
Технология — это совокупность знаний о способах и средствах обработки материалов	И. В. Лехин, Ф. Н. Петрова, 1995
Технология — это совокупность процессов в определенной отрасли производства, а также научное описание способов производства	С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова, 2006

Окончание табл. 4.1

Определение	Автор
...совокупность методов обработки, изготовления, изменения состояния, свойств, формы сырья, материала или полуфабриката, осуществляемых в процессе производства продукции	А. М. Прохоров, 2002
...выявление физических, химических, механических и других закономерностей с целью определения и использования на практике наиболее эффективных и экономичных производственных процессов	
...любое средство преобразования исходных материалов • будь то люди, информация или физические материалы • для получения желаемой продукции или услуг	М. Х. Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури, 1997
...наука о способах воздействия на сырье, материалы или полуфабрикаты соответствующими орудиями производства	А. Н. Комарова, 1990
...качественная характеристика профессиональной деятельности, логическая последовательность операций, отражающая объективный, в наибольшей степени сгармонизированный по отношению к определенным условиям, воспроизводимый путь достижения цели	М. В. Сахарова, 2005
...целостная совокупность последовательных действий, операций и процедур, направленных на достижение поставленной цели и гарантированно приводящих к запланированному результату	О. Н. Степанова, 2007
...это система биологических, медицинских, технических, педагогических и других способов и средств изменения состояния двигательной функции и свойств организма человека в процессе занятий физическими упражнениями, основанная на знаниях о методах и приемах осуществления коррекционно-профилактических, кинезитерапевтических, воспитательно-образовательных и рекреационных мероприятий	А. Н. Лапутин, 1999
...это проект определенной педагогической системы, реализуемой на практике	В. П. Беспалько, 1989
...системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящей своей задачей оптимизацию форм образования	Г. К. Селевко, 1998

В то же время, как отмечают Ю.Ф. Курамшин и Мин Хе Чжин (2006), понятие «технология» стало применяться в теории и практике физической культуры сравнительно недавно, постепенно вытесняя понятие «методика». Появление нового термина вызвало неоднозначную реакцию среди ученых и педагогов-практиков. Его противники считают, что это лишь новомодный термин, за которым не стоит ничего, кроме игры слов, т.е. замены какого-то одного термина другим. Все большее число специалистов рассматривают физкультурно-спортивные технологии как новый, инновационный подход к организации и исследованию процесса обучения, воспитания и развития в сфере физической культуры.

Учитывая столь неоднозначное отношение специалистов, проведем сравнительный анализ понятий «технология» и «методика», для чего составим сводную таблицу определений понятия «методика» (табл. 4.2).

Сравнивая определения, приведенные в таблицах 4.1 и 4.2, автор смог сделать вывод, что «технология» — более емкое и широкое понятие, чем «методика». Если технология определяет концептуальную основу, стратегию, тактику и технику организа-

**ТАБЛИЦА 4.2** — Определение понятия «методика»

Определение	Автор
... это совокупность способов целесообразного проведения какой-либо работы	И.В. Лехин, Ф.Н. Петрова, 1995
...совокупность методов обучения чему-нибудь, практического выполнения чего-нибудь	С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова, 2006
...совокупность методов, приемов целесообразного проведения какой-либо работы	А.Н. Комарова, 1990
...совокупность способов, приемов, средств в отрасли педагогической науки целесообразного проведения какой-либо работы	Н.А. Виноградова, 2005
...совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями	Ю.Ф. Курамшин, 2004
...совокупность методов, приемов, форм организации занятий физическими упражнениями	

ции образовательно-воспитательного процесса, преследующего решение широкого спектра задач, то методика являет собой алгоритм решения отдельной технологической задачи педагогического процесса, например обучения двигательным действиям, организации занятий физическими упражнениями.

По мнению В.И. Загвязинского (2001), технология характеризуется жестко определенной системой предписаний, гарантированно обеспечивающих достижение поставленных целей, обеспечение высокого качества образовательно-воспитательного процесса. Методика же предусматривает разнообразие и вариативность способов реализации теоретических положений и, следовательно, заведомо не гарантирует должного качества обучения и воспитания.

Как утверждает Ю.Ф. Курамшин (2004), методика детерминирует действия педагога, а технология — деятельность и педагога и занимающихся. Более того, одним из важнейших признаков технологии автор называет управляемость процесса обучения и воспитания на основе системы обратной связи — внешней (педагогического контроля) и внутренней (самоконтроля и самокоррекции).

Выделение ключевых слов позволяет обозначить три составляющие понятия «технология», которые условно можно обозначить как научная основа, алгоритм и результат.

Аналогичных позиций придерживается М.В. Сахарова и Л.А. Асмолова (2003), предлагая выделять в структуре спортивно-педагогической технологии:

- концептуальную основу, содержащую руководящие идеи, целевые установки, принципы, способствующие пониманию сущности технологии;
- содержательную часть, охватывающую дидактическую структуру проектов, планов и программ подготовки, программно-методическое и информационно-технологическое обеспечение (наглядные и технические средства, диагностический инструментарий, средства визуально-инструментального контроля и анализа данных), арсенал вариативных тренировочных и восстановительных средств;
- процессуальную часть, обеспечивающую создание условий для реализации эффективных организационных форм подготовки, управление тренировочно-соревновательным про-

цессом (диагностика, проектирование, моделирование, организация, регламент и коррекция).

**Концепция инновационной программы физкультурно-оздоровительной работы** создана с учетом тенденций развития современной высшей школы. Перед ней стоят следующие задачи:

1. Определить проблемы, на решение которых она ориентирована.
2. Установить цель инновационной программы.
3. Научно обосновать нововведения, за счет внедрения которых предполагается решить поставленные задачи.
4. Разработать стратегию и проект будущей программы физкультурно-оздоровительной работы.
5. Определить кадровое и ресурсное обеспечение.
6. Разработать план действий (Москаленко, 2010).

**Концепция проектирования инновационной программы физкультурно-оздоровительной работы** направлена на всестороннее развитие личности путем обучения и воспитания и основывается на общечеловеческих ценностях и принципах:

- **демократии** — ключевая стратегия состоит в том, чтобы организация, пути принятия решений, структура управления и этос были демократические, при этом предоставляются все возможности и поощряется участие всех участников проекта;
- **справедливости и равенства** — программа должна быть создана для всех социальных групп, с учетом особых потребностей каждого ученика;
- **прозрачности** — все участники проекта четко должны знать цель, средства ее достижения, структуру и пределы компетентности;
- **гуманизма** — формирование сознательного отношения к обязанностям человека и воспитания гражданина Украины;
- **интегративности** — заключается в единстве обучения и воспитания на принципах гуманизма;
- **научности** — предполагает воплощение инновационных технологий на основе современных научных исследований;
- **законности** — соблюдение законодательных актов, ответственности перед законом, реализация прав учащихся на свободное формирование политических и мировоззренческих убеждений;

- *системности* — школа рассматривается как система, комплекс взаимосвязанных компонентов, которые создают новое интегративное качество (Москаленко, 2010).

Проектирование инновационной программы физкультурно-оздоровительной работы предполагает *учет общих принципов теории физического воспитания*:

- гармоничное развитие личности состоит в том, что физическая культура должна соответствовать как потребностям, так и самой личности;
- связь с жизнедеятельностью должна быть направлена на создание психофизиологических предпосылок жизнедеятельности, усвоение новых форм двигательной активности, способствовать формированию физической культуры личности и иметь прикладной эффект;
- оздоровительная направленность заключается в том, что физическая культура должна способствовать укреплению здоровья, педагогический процесс планируется на основе научно-обоснованных подходов к укреплению здоровья (Москаленко, 2010).

А также на общеметодических принципах:

- *сознательности* — призван сформировать у студентов мировоззрение здорового образа жизни;
- *активности* — обеспечивает формирование активного участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- *индивидуализации* предполагает учет индивидуальных особенностей детей и осуществление дифференцированного подхода (Москаленко, 2010).

Ученые определяют педагогические инновации как специфическую форму передового опыта и отождествляют их с радикальными нововведениями (Кларин, 1989; Сивохина, 2003; Савин, 2007).

По их мнению:

- во-первых, инновации всегда содержат новое решение актуальной проблемы;
- во-вторых, использование инноваций приводит к качественно новым результатам, которые связаны с изменением уровня интеллектуального и психологического развития личности;
- в-третьих, внедрение инноваций вызывает качественные изменения других компонентов системы (Москаленко, 2010).

*Педагогические инновации* представляют собой содержательную сторону инновационного процесса и состоят из научной идеи, технологии и процесса реализации. Процесс перехода системы из одного качественного состояния в другое посредством использования инноваций называется инновационным (Москаленко, 2010).

**Инновационный процесс** определяет изменения которые имеют:

- новизну;
- потенциал повышения эффективности этих процессов в целом или других частях;
- способность дать долгосрочный полезный эффект, оправдывающий затраты усилий и средств на внедрение новшества;
- согласование с другими осуществляемыми нововведениями (Москаленко, 2010).

**Инновационное развитие** не может происходить по принципу «все и сразу». Необходимо пройти минимум пять ступенек (уровней):

1) инновации на уровне отдельных преподавателей (путем повышения уровней их квалификации, стимулирование поисковой деятельности и др.);

2) инновации на уровне имеющихся процедур (новые формы проведения физкультурно-оздоровительных занятий и контроля за качеством преподавания), которые обуславливают изменения в групповом поведении;

3) новые правила в структуре организации, которые вызывают перераспределение полномочий, ответственности, изменения функций и тому подобное, т.е. меняются и отношения внутри организации и поведение отдельных сотрудников или групп;

4) новые стратегии развития организации, которая тоже влияет на ценностные ориентации педагогов;

5) изменение организационной культуры (Москаленко, 2010).

**Инновационная программа** должна выполнять следующие функции:

- определить направление действия ее участников и их целевые ориентиры, т.е. быть средством обеспечения целенаправленности;



- определить связи между отдельными исполнителями и их группами, т. е. быть средством координации;
- быть средством предвидения возможных проблем достижения поставленных целей;
- быть средством решения при отклонении от запланированного (Москаленко, 2010).

При проектировании **целей** инновационной программы и их оценке удобно работать с моделью цели. Эта модель определяет основные отношения и свойства цели (Москаленко, 2010).

**Отношение цель — потребность.** Всякая цель как образ желаемого результата соответствует некоторой потребности и отражает ее в своем содержании. Это свойство цели будем называть **актуальностью**.

**Отношение цель — возможность.** Всякая цель не может быть достигнута если для этого нет соответствующих условий. Содержание цели должен быть таким, чтобы соответствовать имеющимся ресурсам и ограничениям. Это свойство цели будем называть **реалистичностью**.

**Отношение цель — результат.** Цель есть образ желаемого результата. Этот образ должен быть таким, чтобы можно было сравнить желаемый и фактически достигнутый результаты. Свойство цели быть средством контроля будем называть **контролируемостью**.

**Отношение цель — время.** Цель бывает конечная или бесконечная во времени. Бесконечная цель — это идеал. Практически цель всегда конечна. Но во всех случаях должен быть определенный момент или интервал времени, когда цель должна быть достигнута. Это свойство цели будем называть **временной определенностью**.

**Отношение цель — место.** Всякий желаемый результат должен быть получен в том или ином месте пространства. Свойство цели определять получение желаемого результата будем называть **пространственной определенностью** (Москаленко, 2010).

При разработке цели должно быть обеспечено наличие в ней всех перечисленных выше свойств.

**Цель инновационной программы физкультурно-оздоровительной работы** состоит в формировании физически развитой личности, способной реализовать творческий потенциал, ак-

тивно используя физическую культуру для укрепления и сохранения здоровья, осознанного отношения к формированию собственного здоровья, защиты от неблагоприятных природных и социальных факторов.

Исходя из цели инновационной программы физкультурно-оздоровительной работы, основными ожидаемыми результатами должны стать следующие:

- снижение показателей заболеваемости;
- повышение уровня здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности;
- стабильность физической и умственной работоспособности;
- наличие определенных знаний по основам формирования собственного здоровья и умение реализовать их в практической деятельности;
- развитие (в пределах возрастной нормы) основных психических процессов, творческих способностей, личностных черт;
- сформированность потребности в движениях;
- устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом (Москаленко, 2010).

Общая последовательность стратегии воплощения инновационной программы может быть следующей:

- оценка приоритетности основных направлений изменений педагогической системы школы;
- оценка срока реализации каждого направления изменений;
- планирование графика реализации изменений по направлениям;
- определение срока реализации этапов программы и их содержания;
- осуществление нововведений в педагогической системе вуза в целях улучшения ее результатов — это основная задача программы (Москаленко, 2010).

В реализации проекта инновационного физкультурно-оздоровительной программы решаются следующие задачи:

- формирование культуры здоровья у школьников, студентов и преподавателей;
- создание в вузе структурных подразделений с ориентацией на здоровый образ жизни (центров, служб, советов, клубов и др.);
- повышение квалификации преподавателей по вопросам здорового образа жизни;

- осуществление комплексного психолого-педагогического, физического и медицинского контроля и сопровождения студентов;
- овладение знаниями и умениями по сохранению и укреплению здоровья;
- развитие личностных качеств и творческих способностей студентов. Основу разработки инновационной программы составляет улучшение здоровья учащихся и создание условий для формирования личности студента (Москаленко, 2010).

На основе теоретического исследования, предварительного изучения степени сформированности умений ЗОЖ, опыта преподавания была разработана методика формирования основ ЗОЖ студентов, включающая здоровьесформирующую модель образовательного процесса, обновленное содержание образования, актуализацию знаний и интеграцию межпредметных связей с использованием современных активных форм и методов обучения (Салько, 2006).

Основу методики составляют следующие компоненты:

1) **мотивационно-формирующий**, включающий дисциплину физическая культура с оздоровительно-реабилитационной направленностью и спецкурсы, предусматривающие поэтапное изучение таких дисциплин, как «Духовное и физическое здоровье» с направленностью на формирование мотивации ЗОЖ в условиях *первого этапа*; «Основы здорового образа жизни» с направленностью на формирование знаний и умений ЗОЖ на *втором этапе*; «Комплексные оздоровительные технологии» с целью формирования профессиональной компетентности профилактической медицины на *третьем этапе*;

2) **интегративный**, включающий дисциплины Государственного образовательного стандарта, дополненные темами о здоровье и здоровом образе жизни, позволяющие интегрировать и актуализировать знания и умения здоровьесбережения у студентов в течение всего периода обучения в колледже;

3) **практико-деятельностный**, включающий соответствующим образом организованные профильную и преддипломную медицинские практики, способствующие закреплению теоретических знаний и практических умений ЗОЖ, применения их в реальных условиях.

По мнению А.А. Никитиной (2006), формирование физкультурного тезауруса в студенческие годы — целенаправленный, многогранный целостный процесс, обусловливаемый совокупностью факторов, составляющих причину и движущую силу его развития и формирования.

Системообразующим элементом теории формирования физкультурного тезауруса является идея о его формировании на основе научно-методологических подходов: системного, культурологического, личностно-деятельностного, индивидуально-дифференцированного, информационного. Ведущая идея декомпозирована в совокупность дополнительных концептуальных положений: о представлении тезауруса как сложной, информационно-знаниевой системе, обладающей дуализмом свойств в своем становлении и развитии, являющейся одним из компонентов способа жизнедеятельности и саморазвития любого человека, особого рода «накопителем» информации, где происходит ее переживания и ценностное осмысление в соответствии со своеобразием, составом, характером его эволюции. Переработка поступающей информации, успешность любого вида деятельности во многом зависят от степени сформированности тезауруса личности. Физкультурный тезаурус и его сущность определяются предметной средой — информацией, знаниями, умениями в области физической культуры, сформированными в период обучения в вузе в процессе физкультурного образования и активно используемыми в разных видах физкультурной деятельности; об обусловленности физкультурного тезауруса не только внешними факторами (социальными и профессиональными требованиями к физической культуре), а и внутренними (личностными свойствами и качествами), влияющими на освоение студентом ценностей физической культуры и преобразование личностной физкультурно-образовательной сферы. Физкультурный тезаурус как личностное образование, с одной стороны, отличается динамичностью и изменчивостью, связанными с теми преобразованиями, которые происходят в процессе сотрудничества, педагогического взаимодействия, способствует личностному усвоению необходимых знаний, информации и опыта. С другой стороны — физкультурный тезаурус постоянно обогащается, совершенствуется благодаря развитию самой физкультурно-образовательной среды (Никитина, 2006).

**Факторы** (причины какого-либо процесса или явления), обуславливающие и определяющие формирование физкультурного тезауруса, подразделяются на внешние, не зависящие от личности студента, и внутренние, зависящие от нее.

При этом внутренние факторы, делающие формирование физкультурного тезауруса *возможным*, вступают во взаимодействие с внешними факторами, причинами, детерминирующими *необходимость* формирования физкультурного тезауруса.

К внешним факторам относятся объективные факторы: общий культурный уровень общества, сложившиеся традиции, климатогеографические особенности, общественные отношения, материально-техническая оснащенность вуза, условия жизнедеятельности, постановка физкультурного образования в вузе и др. Объективные факторы служат основанием для возникновения внутренних, субъективных факторов, которые направляют, регулируют, стимулируют активность студента или тормозят действие негативных факторов, вызывающих пассивное или отрицательное отношение к деятельности по формированию физкультурного тезауруса.

Внутренние, субъективные факторы рассматриваются как совокупность мотивационно-ценностных ориентаций, свойств и особенностей личности, индивидуального сознания и мировоззрения студентов. К внутренним факторам относятся: природные свойства, определяющие динамику психофизической деятельности студента; нравственные качества, побуждающие студента поступать определенным образом; коммуникативные черты личности, проявляющиеся в межличностных отношениях; рефлексивные черты, связанные с самосознанием, самонаблюдением, самоанализом, самооценкой, отражающие отношение к самому себе; организаторские качества личности, проявляющиеся в его организаторских способностях, работоспособности, инициативности, умении себя организовать и др.; перцептивно-гностические, связанные с умением проектировать, понимать других, саморазвиваться, творчески относиться к делу; экспрессивные качества, определяющие эмоциональную восприимчивость, энтузиазм и др. Эти факторы, наличие определенного уровня информации, знаний, входящих в физкультурный тезаурис, а также влияние коммуникативного, организационно-мето-

дического, педагогического, личностного и профессионально-образовательного факторов, выявленных в исследовании на основании объединения однородных признаков, влияют на физкультурную образованность студентов и вовлеченность их в физкультурную деятельность. Формирование физкультурного тезауруса у студентов определяется единством внешних и внутренних факторов (Никитина, 2006).

**Закономерности формирования физкультурного тезауруса** определяются через связь между отдельными объектами процесса его формирования. В работе выделены следующие закономерности:

- формирование физкультурного тезауруса обуславливает единство формирования мотивационно-ценностных и нормативных ориентаций личности студента в процессе обучения в вузе;
- формирование физкультурного тезауруса взаимообусловлено созданием физкультурно-образовательной среды и личностной физкультурно-образовательной сферы;
- формирование физкультурного тезауруса обуславливает активное использование физкультурной информации и физкультурных знаний, удовлетворение физкультурных информационно-знаниевых потребностей в физкультурной деятельности;
- формирование физкультурного тезауруса обусловлено использованием педагогических моделей и рефлексивных антропных технологий;
- физкультурный тезаурус является информационно-знаниевым и понятийным базисом физической культуры личности, а его формирование – условием активного и сознательного отношения к физкультурной деятельности;
- формирование физкультурного тезауруса обуславливает повышение целенаправленности и эффективности физкультурного образования (Никитина, 2006).

**Тенденциями формирования физкультурного тезауруса** являются:

- повышение значимости физической культуры как части культуры;
- формирование и развитие теории физической культуры и выделение ее в самостоятельную область научных знаний;

- расширение использования технических средств, дальнейшее совершенствование специальных средств, методов физического воспитания и спортивной тренировки, а также форм управления и руководства;
- тенденция взаимозависимости, взаимоподдержки, взаимопроникновения физической культуры на уровне ее структурных компонентов и форм (физического воспитания, спорта, физической рекреации, двигательной реабилитации), взаимодействия с другими видами культуры, с компонентами социальной системы (материальным производством, духовным производством, общественных отношений и др.) и даже межнациональными системами;
- повышение образовательной направленности и развитие информационного компонента физкультурной деятельности, который имеет методологический, мировоззренческий, общекультурный характер, активно способствует развитию интеллекта, способности осуществлять разнохарактерную коммуникативную деятельность, удовлетворять и формировать физкультурные информационно-знаниевые потребности в физкультурной деятельности;
- усиление самоактуализации человека как субъекта непрерывного образования и профессионального совершенствования в изменяющемся окружающем мире и др. (Никитина, 2006).

Данные закономерности и тенденции проявляются в дидактических процессах формирования физкультурного тезауруса, отражающих систему отношений и связей в образовательном процессе.

Гносеологическая суть закономерностей формирования физкультурного тезауруса выражается в нормативах их реализации, в качестве которых выступают принципы тезауруса:

- педагогические, отражающие специфику организации физкультурного образования в вузе, направленного на подготовку современного специалиста, включающие принципы научности, множественности каналов восприятия информации, формирования понятий, обучения посредством рефлексии и деятельности, самообразования, самодеятельности, создания условий для самореализации личности;

- методологические принципы, отражающие основные тенденции, особенности развития системы высшего образования: целостного развития личности, культуросообразности, целостности картины мира, гуманизации, концептуальности, информационного подхода, дуализма, дополнительности и междисциплинарной интеграции;
- специфические принципы, отражающие двойственную роль понятия в учебном познании и дуализм свойств тезауруса, представленные как пара антонимов: линейность – нелинейность, предметность – глобальность, упорядоченность – хаотичность, коллективность – индивидуальность.

Совокупность педагогических, методологических и специфических принципов рассматривается в монографии как методологическое обоснование формирования физкультурного тезауруса, являющегося информационно-знаниевой и понятийной основой физкультурного образования, физкультурной деятельности, физической культуры личности.

К функциям тезауруса, определяющим деятельность преподавателя по его формированию, вытекающим из его сущности и отображающим его структуру, относятся: *информационная*, которая выражается в приобретении информации, знаний, представленных в понятиях; *когнитивно-развивающая* способствует переводу тезауруса учебной дисциплины в личностный физкультурный тезаурус; *системообразующая функция* объединяет необходимые понятия из различных областей знаний (психологии, валеологии, биологии, медицины и др.); *образовательно-стимулирующая функция* развивает и повышает личностный потенциал; *практическая* способствует преемственности связи между наукой и практикой; *гносеологическая* направлена на освоение знаний и выработку умений по конструированию понятий; *ценностно-ориентационная* определяет отношение к физкультурной информации и удовлетворение физкультурных информационно-знаниевых потребностей; *прогностическая* обеспечивает включение прогностической информации в процесс осмысления деятельности; *социально-психологическая* изменяет стереотипы мышления в поиске, средствах, методах работы с физкультурной информацией и физкультурными знаниями.



Эти функции в свою очередь влияют на расширение содержания **функций педагогической деятельности** преподавателя, которая как сложная динамическая система имеет ряд внутренних взаимосвязанных компонентов с соответствующими группами рабочих функций: *конструктивной, организационной, коммуникативной, информационной, развивающей, ориентационной, мобилизационной, исследовательской.*

Между функциями тезауруса и функциями педагогической деятельности преподавателя, педагогическими условиями его формирования существует определенная взаимосвязь. Эффективность функционирования системы и реализация деятельности преподавателя по формированию физкультурного тезауруса у студентов определяется совокупностью **педагогических условий**, к которым относятся *технические*, расширяющие возможности представления физкультурной информации и физкультурных знаний; *научно-педагогические*, отражающие происходящие изменения в обществе, образовании, деятельности, позволяющие проектировать физкультурно-образовательное пространство на методологическом, теоретическом и прикладном уровнях. В завершение рассмотрения условий, от которых зависит реализация закономерностей и принципов формирования физкультурного тезауруса отметим их целостность, так как они составляют систему логически взаимосвязанных и взаимозависимых элементов (Никитина, 2006).

Разработанная А. А. Никитиной (2006) информационно-поисковая система «Физкультурный тезаурус» способствуют выстраиванию тезауруса в предметной области «Физическая культура». Программа по работе с электронным учебником «Физическая культура студента», разработанная на основе гипертекстовой модели, представляет собой информационно-поисковый тезаурус содержания образования по физической культуре и позволяет студентам осваивать дисциплину в целом как единую систему связей между образующими ее когнитивными элементами (понятиями).

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Формирование такой мотивации должно базироваться на двух важных принципах: возрастном и деятельностном. Первый принцип гласит:

воспитание мотивации необходимо начинать с раннего детства. Второй принцип утверждает: мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т. е. формировать новые качества путем упражнений (Герчак, 2007).

Здоровьесберегающую деятельность, включенную в целостный образовательный процесс вуза, по мнению Я. М. Герчак (2007), можно представить в виде блок-схемы (рис. 4.1).

Стиль здоровой жизни определяется разными мотивами. Среди них следует выделить главные:

- *мотивация самосохранения*; суть мотива сводится к тому, что человек не совершает каких-либо действий, если они угрожают его здоровью и жизни;
- *мотивация подчинения этнокультурным требованиям*; человек подчиняется этнокультурным требованиям потому, что хочет быть равноправным членом общества и жить с его членами в гармонии;



**РИСУНОК 4.1** — Структура здоровьесберегающей деятельности в условиях вуза (Герчак, 2007)

- *мотивация получения удовольствия от здоровья*; ощущение здоровья приносит человеку радость, поэтому он будет делать все, чтобы быть всегда в бодром состоянии и хорошем настроении;
- *мотивация возможности самосовершенствования*; у здорового человека физические, психические, интеллектуальные возможности гораздо большие, чем у нездорового;
- *мотивация возможности маневрировать*; здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя свободным, независимо от внешних условий;
- *мотивация возможности сексуальной реализации*; сексуальная потенция мужчины и женщины находится в прямой зависимости от здоровья так же, как и возможность рождения физиологически полноценного потомства;
- *мотивация достижения максимально возможной комфортности*; человек чувствует себя максимально комфортно, раскованно, если у него отсутствует какой-либо физический или психический дискомфорт.

Усиление влияния фактора индивидуального здоровья на образ жизни и профессиональную деятельность будущего специалиста связано с существующей проблемой общего снижения эффективности механизмов самоорганизации в живой системе у современного человека: снижением функциональных резервов органов, систем организма в целом; нарушением реактивности и резистентности, процессов саморегуляции и репродукции; рождением ослабленного потомства и др. Указанные факторы изменяют характер патологии современного человека. Ее характеризует не только эпидемия хронических неинфекционных заболеваний (атеросклероз, рак, гипертоническая болезнь, сахарный диабет), но и проявление новых нозологических форм, возвращение «старых» заболеваний (туберкулез, малярия), распространение полисиндромных состояний (синдром хронической усталости — «болезнь тысячи наименований»).

Сегодня в обществе остро встал вопрос о смене парадигмы образования, которая сводится к утилитарному обучению, копирует растущую дифференциацию науки, утрачивает культурный, нравственный, личностный, предметно-деятельностный контекст

и смысл. Как справедливо отмечают некоторые ученые, происходит разрыв образования и культуры, образования и жизни и даже образования и науки. Существенно недооценивается роль усвоения учащейся молодежью общественно-исторического опыта, норм и ценностей культуры, овладение которыми, по сути, и определяет эффективность процесса развития многогранной природы личности, ее мировоззрение, гражданское и морально-нравственное сознание.

Основу системы физического воспитания учащихся составляет нормативный подход, сущность которого сводится к выполнению обязательных и единых для всех спущенных сверху требований и нормативов, что в корне противоречит идее индивидуального подхода к развитию и воспитанию учащихся. Все это способствовало погоне за количественными показателями и тому, что из поля зрения педагогов (системы) выпал главный объект их деятельности — человек с его чувствами, мыслями и потребностями. Это приводит к противоречию между обществом и личностью, а точнее, между предложенными для обязательного использования средствами и методами физического воспитания учащейся молодежи и потребностями формирующейся личности.

Основна настоящего противоречия заключается в природе человеческой сущности, поскольку изначально в человеке не заложена потребность в выполнении чьих-либо волевых указаний: у него существует прямо противоположная потребность в сопротивлении принуждению. И следовательно, командными методами воспитывать у учащихся потребность в физическом совершенствовании практически невозможно. Эффект от командно-строевых методов, доминирующих на занятиях физической культурой в школах, как раз противоположный. Он заключается в ущербной трансформации потребностно-мотивационной сферы учащейся молодежи: большинство подростков уклоняются не только от самостоятельных занятий физическими упражнениями, но и пропускают уроки по физической культуре, стремятся побыстрее уйти с занятий, не участвуют в соревнованиях, не интересуются литературой по физической культуре. Этот фактор «отклоняющегося поведения» в большей мере наблюдается в старших классах, особенно у студентов.

Одним из средств и важнейшей детерминантой обеспечения единства биологического и социального в культурном преобразовании личности является физическая культура, овладение ценностями которой способствует формированию социальной культуры личности и обеспечивает становление ее специфического компонента — физической культуры личности субъекта.

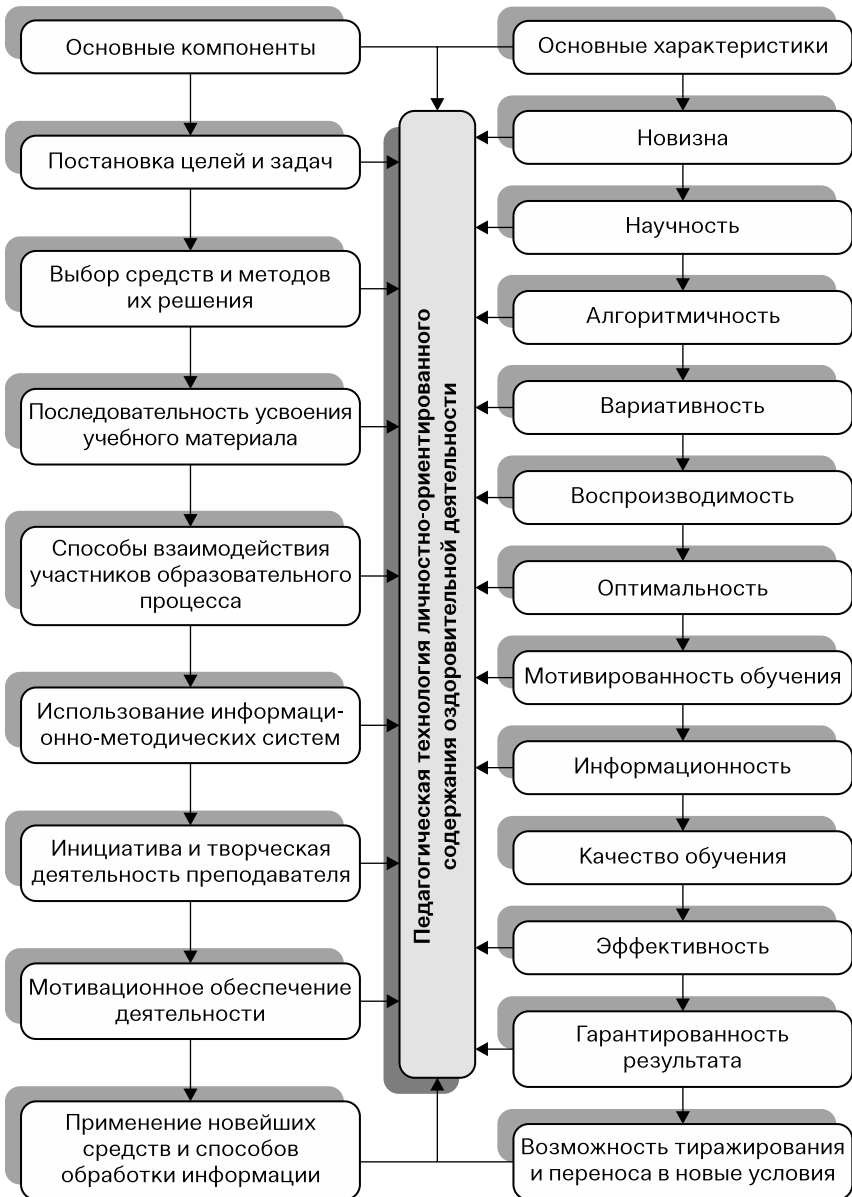
В последние годы значительно расширилась проблематика изучения использования средств физической культуры в оздоровительных целях. В то же время необходимо констатировать тот факт, что студенты имеют чрезвычайно низкий уровень знаний как о физической культуре вообще, так и о здоровом образе жизни в частности. Между тем в условиях функционирования и развития постиндустриального и информационного общества у студентов, будущих специалистов-профессионалов, необходимо формировать бережное отношение к невозобновимым ресурсам здоровья с позиций многофакторности выбора.

Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни возможно при следующих организационно-педагогических условиях:

- всестороннем использовании нравственного потенциала физической культуры и спорта как средств формирования культуры здоровья личности;
- единстве формирования знаний, умений и навыков, убеждений, ценностных ориентаций;
- сохранения индивидуальных приоритетов в создании для каждого собственной здоровьесберегающей траектории, профилактики, укрепления здоровья в социуме.

В контексте рассматриваемого вопроса необходимо отметить разработанную В.Г. Шилько (2005) личностно-ориентированную технологию формирования физической культуры студентов (рис. 4.2).

Общепризнано, что поведенческие, психологические и социальные факторы играют важную роль в формировании вектора адаптационных процессов, способствующих сохранению здоровья человека. Создание условий, способствующих здоровому образу жизни, — это задача всего общества. В настоящее время система ценностей, мотивации, привычки, целенаправленное поведение индивидуума становятся своего рода ядром реали-



**РИСУНОК 4.2** — Модель личностно-ориентированной технологии формирования физической культуры студентов (Шилько, 2005)

зации социальной идеологии в вопросах формирования здорового образа жизни.

В основе разработанных А.Т. Литвиным (2008) моделей – оптимальное сочетание различных видов двигательной активности (бытовой, оздоровительной и рекреационно-оздоровительного спорта), органически увязанное с требованиями ЗОЖ различных групп населения (рис. 4.3). Показано, что при выборе и разработке тестов и нормативов необходимо ориентироваться на критерии, сгруппированные в шесть блоков (рис. 4.4).

В последние годы активизировалось внимание к ЗОЖ студенческой молодежи, что связано с озабоченностью общества состоянием здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует ЗОЖ как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

В работе Е.А. Захариной (2008) изложено теоретическое обоснование комплекса организационно-педагогических мероприятий, направленных на совершенствование процесса физического воспитания, основанного на поэтапном формировании мотивации к двигательной деятельности студентов в условиях образовательного учреждения. Предложенный комплекс меро-



**РИСУНОК 4.3** – Оптимальная модель двигательной активности для студенческой молодежи (общий объем основной физической нагрузки – 7,5–11,5 часов; бытовой – 7–10 часов) (Литвин, 2008)

приятый включал: изучение причин низкой эффективности организации процесса физического воспитания студентов; характеристику условий учебного заведения (материально-технической базы учебного заведения, кадрового потенциала); разработку модели поэтапного формирования мотивации студентов к двигательной активности.

#### Телосложение

Масса тела, развитие мускулатуры, соотношение мышечной и жировой ткани, обхват различных частей тела и др.

#### Состояние важнейших функциональных систем

Частота сердечных сокращений в покое, восстановление частоты сердечных сокращений после стандартной нагрузки, максимальное потребление кислорода, жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких, артериальное давление, сон, самочувствие, утомляемость и др.

#### Еженедельный объем энерготрат за счет двигательной активности, ккал

до 1000  
1000–1500  
1500–2000  
2000–2500  
2500–3000  
3000–3500

#### Еженедельный объем и соотношение различных видов двигательной активности

Соревновательный спорт, рекреативно-оздоровительный спорт, специальная (компенсационная) двигательная активность, дополнительная двигательная активность

#### Силовые возможности, координационные способности, подвижность в суставах

Прямые и косвенные методы, не связанные с предельными нагрузками и риском для здоровья

#### Заболеваемость

Количество и особенности заболеваний, количество пропущенных учебных или рабочих дней, количество посещений поликлиники и др.

**РИСУНОК 4.4** — Критерии оценки эффективности системы физического воспитания и физической подготовленности населения (Литвин, 2008)



Предложенная модель формирования мотивации студенческой молодежи к двигательной активности включала разработку экспериментальной программы по физическому воспитанию и разработку критериев сформированности мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов (табл. 4.3).

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов, до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ло-

**ТАБЛИЦА 4.3** – Критерии сформированности мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов (Захарина, 2008)

Структурные компоненты модели формирования мотивации	Критерии эффективности
Мотивационно-ценностный	Мотивы и убеждения, способствующие занятиям физической культурой
Операционно-практический	Уровень знаний и умений в области физического воспитания и оздоровительной физической культуры (валеологических) как основа для реализации познавательной и практической деятельности по овладению ценностями физической культуры, системой знаний, а также направленности на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и подготовленность
Эмоционально-волевой	Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях Ведение здорового образа жизни

жится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой – домашним делам, третий – занятиям физической культурой.

Эти характеристики здорового образа жизни устойчивы по отношению к постоянно изменяющимся многочисленным воздействиям окружения человека. Они образуют своего рода барьеры, ограждающие его от необходимости все время реагировать на многообразие существующих вокруг суждений, мнений, оценок, требований. Внутри этих границ студент волен регулировать свои действия, опробовать новые образцы поведения. С одной стороны, устойчивые и повторяющиеся компоненты жизнедеятельности обращены к личности, связаны с ее индивидуальными предпочтениями, с другой – они не являются ее изобретением, а складываются и приобретают культурное значение в процессе общения людей, в ходе их повседневной практики.

Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно проявляется в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности. Между реальным образом жизни и порождаемой им системой субъективных отношений возникают противоречия, в процессе разрешения которых происходит перестройка, развитие и совершенствование образа жизни, система отношений в нем. Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности ЗОЖ принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (на-

выки, умения, привычки, нормы поведения деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечивать сознательный выбор личностью общественных ценностей ЗОЖ и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Студенту с высоким уровнем развития личности свойственно не только стремление познать себя, но и желание и умение изменять микросреду, в которой он находится. Путем активного самоизменения и формируется личностью ее образ жизни. Само-сознание, вбирая в себя опыт достижений личности в различных видах деятельности, проверяя физические и психические качества через внешние виды деятельности, общение, формирует полное представление студента о себе. Одновременно с этим в структуру самосознания включаются идеалы, нормы и ценности, общественные по своей сути. Они присваиваются личностью, становятся ее собственными идеалами, ценностями, нормами, частью ядра личности – ее самосознания.

Анализ и обобщение научно-методической литературы, документальных материалов, практического опыта в сфере образования, физического воспитания и спортивной подготовки детей, подростков и молодежи позволили Л. М. Куликову, В. В. Рыбакову и С. А. Ярушину (2010) предложить модель активного здоровьесформирования подрастающего поколения.

Реализация данной модели предполагает:

а) наличие здоровьесформирующей (здоровьеповышающей) среды применительно к условиям жизнедеятельности и требованиям современного образования: материально-техническая база (в том числе и для физического воспитания), соответствующая требованиям ГОСТа; рациональная организация образовательного процесса (расписание, соблюдение гигиенических требований, питание, рекреационные мероприятия) в учебных корпусах, общежитиях, в семье; квалифицированное кадровое обеспечение (преподаватели, методисты-организаторы) и др.;

б) объединение различных видов и форм оздоровления в единую и устойчивую функциональную систему, обеспечивающую

«массированное» воздействие на основные компоненты здоровья детей, подростков и молодежи; формирование и реализацию личностных ценностных ориентаций, переход от регулируемой деятельности к саморегуляции активного здоровьесформирования;

в) повышение качества непрерывного общего физкультурно-образовательного образования, направленного на формирование таких общечеловеческих ценностей, как физическое, психическое и социальное благополучие, повышение жизненных ресурсов человека, к числу важнейших из которых относится здоровье.

Ключевым звеном предложенной модели является интеллектуализация процесса обучения, поскольку именно расширение и углубление знаний о здоровом образе жизни, оптимизации двигательной активности обеспечивает высокую мотивированность и активность с персонализацией оздоровительных технологий. Это приводит, по крайней мере должно привести, к кардинальной перестройке образа жизни, определяющей формирование, повышение и сохранение основных компонентов здоровья.

В исследовании Ю. В. Амосовой (2010) сформулированы и обоснованы ключевые компетенции студентов педагогического колледжа в области ЗОЖ: социально-личностные (знание и понимание норм здорового образа жизни; понимание ценностей здорового образа жизни; и др.); общенаучные (знание понятийного аппарата и основных принципов оздоровления; понимание условий и особенностей формирования ценностей здорового образа жизни у будущих учеников и др.); общепрофессиональные (знание основных теорий здорового образа жизни; знание стратегии и тактики современного использования оздоровительных технологий в профессиональной деятельности педагога и умение применить знания и навыки в практической работе и др.). Автором спроектирована модель формирования ценностей ЗОЖ студентов педагогического колледжа, в которой на основе компетентностного подхода и с использованием мониторинговых технологий реализована непосредственная включенность студентов в практическую двухстороннюю здоровьесберегающую деятельность (рис. 4.5).

Двигательная активность студенческой молодежи зависит от особенностей становления мотивационно-потребностной сферы, включающей совокупность физкультурно-ориентированных

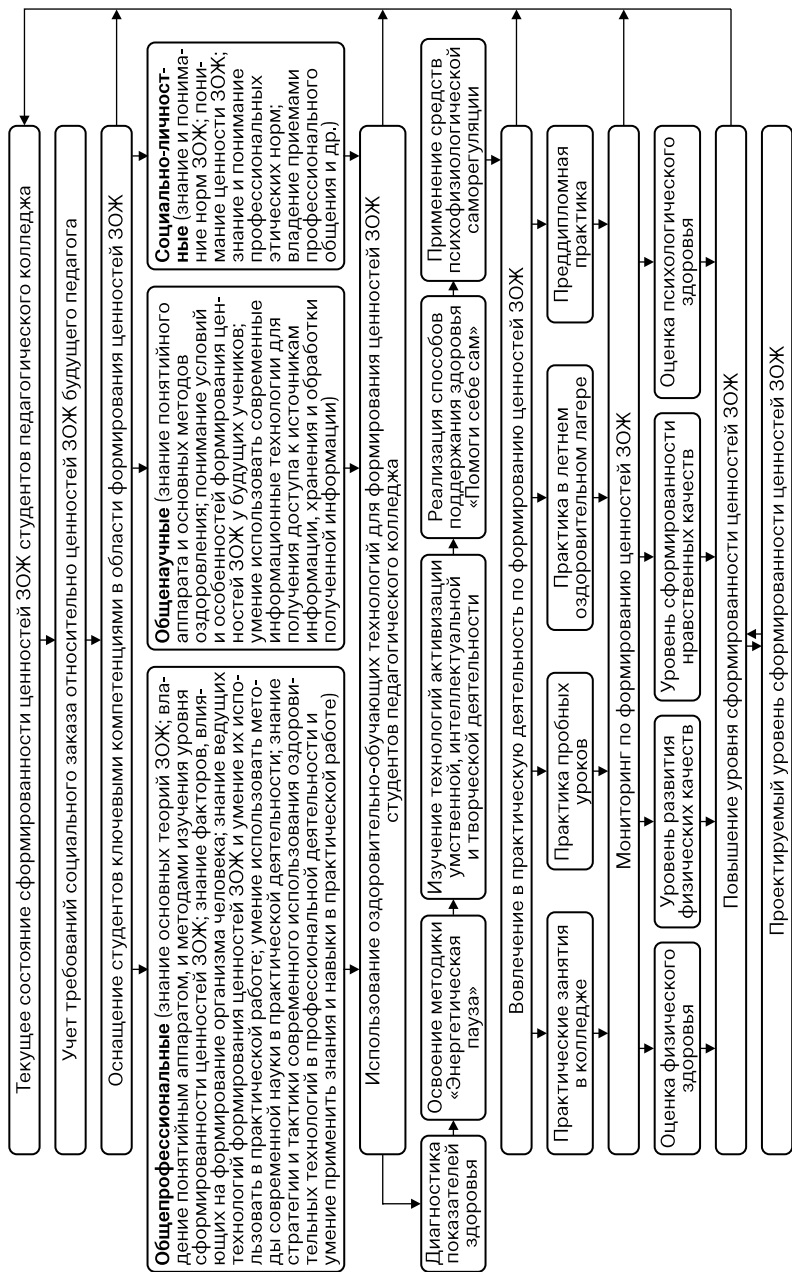


РИСУНОК 4.5 — Модель формирования ценностей здорового образа жизни студентов педагогического колледжа (Амосова, 2010)

потребностей, интересов, целей, ценностных ориентаций и убеждений личностного, группового и общественного характера, причем таковая детерминирована конкретными типами мотиваций и определяется фактом принятия (непринятия) личностью физкультурной деятельности в качестве ценности – средства удовлетворения имеющихся у нее потребностей и степени участия индивида в этой и иных конкретных видах деятельности в области физической культуры – управленческой, агитационно-пропагандистской, научной, зрелищной (Лю Юн Цянь, 2011).

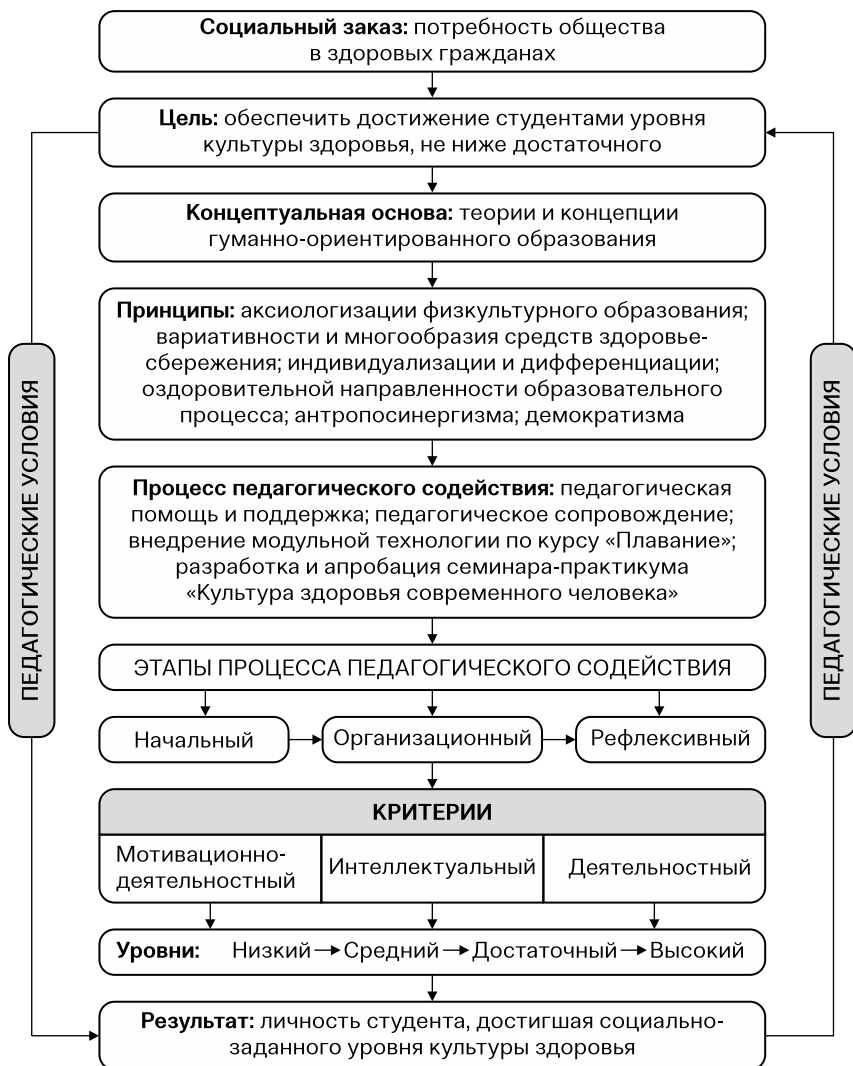
Модель организации у студенческой молодежи процесса становления мотивации на здоровый образ жизни, разработанная Лю Юн Цянь (2011), ориентирована на пролонгированность здорового образа жизни в последующие возрастные периоды, направлена на комплексность и систематичность воздействия социально-педагогических факторов на студентов с учетом их жизненных и физкультурных ориентаций, половых, возрастных, профессиональных, национальных и социокультурных особенностей.

Приоритетным положением при формировании установки на здоровый образ жизни является педагогический потенциал системы высшего образования, прежде всего преподавателей вуза, осуществляющих процесс физического воспитания.

Модель включает в себя: целевые установки, отражающие аксиологические аспекты здорового образа жизни; содержательные моменты основ здорового образа жизни; направленность педагогических воздействий на их выработку; когнитивный, операционально-поведенческий, эмоциональный и результирующий компоненты мотиваций и используемые средства и методы (Лю Юн Цянь, 2011).

В исследовании И.А. Коноваловой (2011) авторская модель становления культуры здоровья рассматривается как целостный процесс. В нее включены такие составные части, как социальный заказ, цель, концептуальная основа, педагогическая технология, этапы, уровни, критерии и прогнозируемый результат. Целостность процесса обеспечивается соблюдением этапности и выполнением всех процессуальных требований, а также взаимосвязью и взаимозависимостью его составных частей. Модель включает в себя три модуля: целевой, процессуально-технологический и

результативный. Педагогические условия, направленные на повышение эффективности функционирования исследуемого процесса, рассматривается нами как «внешние средства» (рис. 4.6).



**РИСУНОК 4.6** – Модель процесса педагогического содействия становлению культуры здоровья студентов (Коновалова, 2011)

Исследования ученых в области обоснования технологий повышения устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению в образовательном пространстве вуза получили подтверждение в работе А.А. Третьякова (2011). В основу разработанной автором технологии легли следующие положения: организация самостоятельных психофизических тренингов (ПФТ) по методу «активного отдыха»; в содержание учебных занятий по физической культуре должны включаться виды двигательной активности, соответствующие интересам занимающихся и решающие задачи программного курса по физическому воспитанию; в начале семестра в ходе теоретических и практических занятий по физическому воспитанию студенты должны овладеть необходимыми знаниями и практическими умениями в самостоятельном выполнении физических упражнений, дозировании физических нагрузок, навыками самоконтроля за своим физическим состоянием, самочувствием и настроением; в начале семестра необходимо проводить тестирование уровня развития физических качеств, развитие и совершенствование которых предусмотрено учебной программой, а также уровень физической работоспособности и функциональной тренированности организма студентов.

Учет времени и продолжительности ПФТ в учебных журналах; индивидуальное регулирование физических нагрузок студентов должно осуществляться на основе учета физического состояния занимающихся и путем коррекции содержания самостоятельных физических упражнений; самостоятельные физические тренировки должны организовываться с учетом места проживания студентов, времени приема пищи, возможности соблюдения санитарно-гигиенических правил; организация и проведение в местах коллективного пользования спортивными сооружениями воскресных физкультурно-массовых мероприятий, включающих соревнования по различным упражнениям, имеющим высокую эмоциональную окраску и способствующие снятию психологического напряжения (Третьяков, 2011).

Функционирование разработанной А.А. Третьяковым (2011) технологии предполагало следующую этапность (табл. 4.4).

Методика повышения качества жизни студентов с использованием атлетической гимнастики и информационных техноло-



**ТАБЛИЦА 4.4** — Технологические этапы повышения устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению в процессе учебы (по: Третьяков, 2011)

№	Этап	Вид деятельности
1	Подготовительный	Диагностический
		Проектировочный
2	Технологический	Организационный
		Контролирующий
3	Заключительный	Аналитический
		Корректировочный

гий разработана И.В. Самсоненко (2011). Содержание методики мы представили в виде структурной схемы, которая включает контрольно-экспертный блок и блок управляющих воздействий (рис. 4.7).

По мнению В.Н. Ирхина и И.В. Ирхиной (2010) здоровьесберегающая деятельность в условиях вуза должна быть направлена на реализацию генеральной цели (ГЦ) — воспитание, обучение и развитие здорового студента в соответствии с целостным пониманием здоровья (единство физического, психического и социального компонентов). Достижение ГЦ предполагает снижение, устранение дидактогенных факторов риска для здоровья студентов.

Предложенная специалистами программа предусматривает решение трех взаимосвязанных задач:

- создание *вариативной образовательной структуры здоровьесбережения* в процессе подготовки кадров (инновационный образовательный проект);
- создание *здоровьесберегающей модели*, способствующей повышению качества подготовки кадров (научно-исследовательский проект);
- развитие *здоровьесберегающих комплексов* университета, обеспечивающих повышение качества подготовки кадров (научно-производственный проект).

Первое направление включает модернизацию и разработку профессиональных образовательных программ, учебных дисциплин, вариативных курсов по выбору, открытие новых специальностей; реализацию модели и использование технологическо-



**РИСУНОК 4.7** – Структурная схема методики повышения качества жизни студентов с использованием атлетической гимнастики и информационных технологий (по: Самсоненко, 2011)

го инструментария по различным специальностям; повышение квалификации профессорско-преподавательского состава; внедрение системы горизонтально-сетевого взаимодействия субъектов управления в образовательный процесс университета.

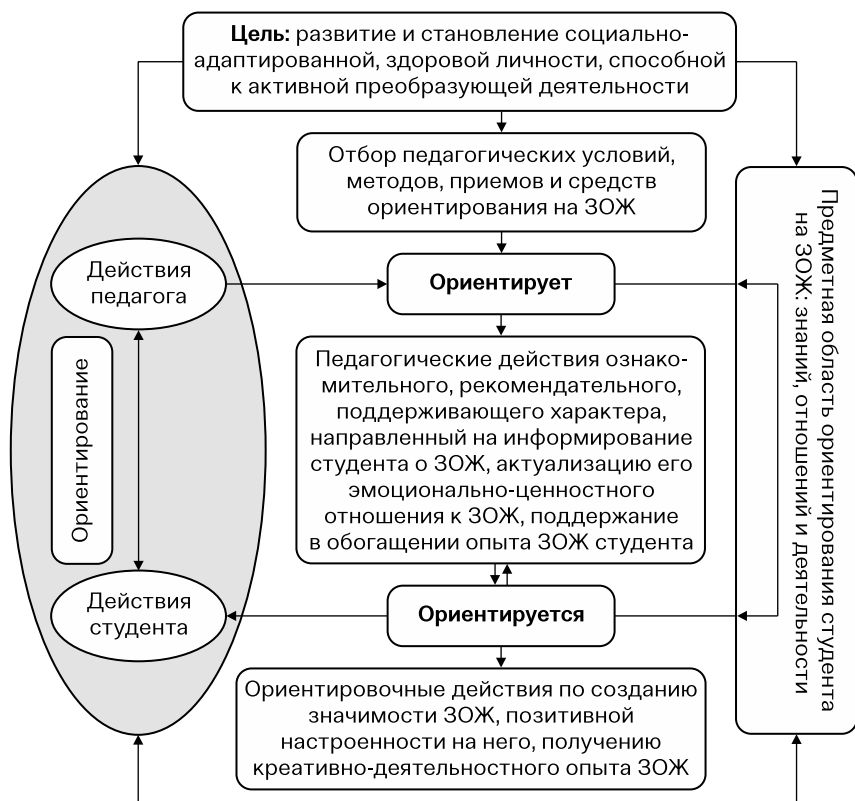
Содержание второго направления составляют обоснование диагностического комплекса определения групп здоровья студентов и сотрудников университета; дальнейшая разработка здоровьесберегающей модели, способствующей повышению качества подготовки кадров; создание технологического инструментария по реализации здоровьесберегающей модели (в частности, разработка вариативного комплекса здоровьесберегающих технологий образовательного процесса; технологий обучения будущих специалистов и подготовки к здоровьеориентированной деятельности; технологий оздоровления участников образовательного процесса; технологий управления здоровьесберегающим образовательным процессом); повышение академической мобильности обучающихся (организация участия студентов, интернов, ординаторов, аспирантов и других в мониторинговых и скрининговых исследованиях); предоставление студентам возможностей для выполнения выпускных квалификационных работ; привлечение будущих специалистов к здоровьеориентированной исследовательской и волонтерской деятельности (организация из числа студентов волонтерских групп по пропаганде ЗОЖ, привлечение обучающихся к научным исследованиям по вопросам ЗОЖ).

Решать проблему формирования ЗОЖ студентов Н.А. Красноперова (2005) предлагает посредством реализации педагогической стратегии его ориентирования на ЗОЖ. Данная стратегия как деятельность-целевая компонента педагогического обеспечения предусматривает наличие цели, педагогических условий, методов, приемов и средств достижения, этапов, а также предполагает осуществление определенных педагогических действий, способствующих пониманию студентом значимости деятельности, направленной на самосохранение и самореализацию в различных областях, осознанию ценности ЗОЖ, обогащению опыта здоровьесберегающей деятельности. Ориентирование студента на ЗОЖ как педагогическую стратегию, по мнению специалиста, можно включать в педагогическое

обеспечение образовательного процесса вуза, который должен быть пронизан идеями формирования у студента норм и правил ЗОЖ. Стратегия ориентирования, как отмечает Н. Красноперова, адекватна реальной ситуации развития личности студента, не противоречит его основным образовательным потребностям, затрагивает основные сферы личности (познавательную, эмоционально-мотивационную, деятельностьную) и предполагает комплекс мероприятий ознакомительного, рекомендательного, поддерживающего характера, направленных на достижение цели, определенный результат. Посредством данной стратегии разворачиваются основные педагогические способы ориентирования: знакомить, обращать внимание, направлять, помогать, поддерживать, содействовать, активизировать, способствовать адекватному оцениванию. Кроме того, ориентирование как стратегия отличается ценностно-смысловым содержанием. В результате реализации этой стратегии происходит осознанный выбор ценностных ориентаций, направления становления личности, самореализации в политической, экономической, профессиональной и культурной жизни. Таким образом, особенности студенческого возраста и сущностные характеристики педагогической стратегии ориентирования позволяют рассматривать эту стратегию в контексте ЗОЖ и включать студента как субъекта в здоровьесберегающую деятельность. Автором предложена схема ориентирования студента на ЗОЖ в образовательном процессе вуза, отражающая сущность данной стратегии (рис. 4.8).

Усилиями Т.В. Сычевой (2012) разработаны и обоснованы инновационные технологии укрепления здоровья студенческой молодежи на основе интегрального подхода с использованием интерактивного и дифференцированного обучения, включающие формирование устойчивой потребности в занятиях физическими упражнениями, использование многовариантных форм, средств и методов в процессе занятий, личностно-ориентированный подход к формированию теоретических знаний по физическому воспитанию. Специалистом для формирования системы знаний по дисциплине «Физическое воспитание» научно обосновано использование «познавательных пауз», с применением технологий интерактивного и дифференцированного обучения в процессе учебных занятий.

В работе Ю.В. Юрчишина (2012) всесторонне рассмотрена и экспериментально обоснована технология привлечения студентов к двигательной активности оздоровительной направленности, отличительными чертами которой являются комплексный учет принципов проектирования педагогических технологий, физического воспитания, положений теории самоопределения и концепции общественного образования по вопросам физически активного образа жизни при формировании содержания теоретико-методической и практической подготовки, системы контроля и алгоритма их реализации в процессе физического воспитания с применением современных информационных средств.



**РИСУНОК 4.8** — Блок-схема ориентирования студента на здоровый образ жизни (по: Красноперова, 2005)

При организации здоровьесформирующей среды в сфере высшего образования Ж.В. Малаховой (2013) были учтены вопросы качества здоровьесбережения, а также его взаимосвязь с уровнем готовности к профессиональному совершенствованию будущих специалистов.

Предложенная специалистом технология образовательно-коррекционного процесса дифференцированно основывалась на однородных по своим характеристикам микрогрупп, для каждой из которых требуются различное содержание и организация учебно-коррекционной работы, ее темп, объем, сложность, методы и приемы, учет противопоказаний.

Технология предусматривает:

1. Проведение исследования исходной диагностики количества соматического здоровья и физической работоспособности с последующим распределением на подгруппы.

2. Разработку содержания учебного занятия: а) общая подготовительная часть; б) основная часть (первая часть согласно рабочему плану, вторая — индивидуальные комплексы для каждой нозологической группы); в) общая заключительная часть.

3. Разработку индивидуальной программы оздоровления студентов, основу которой составляет подбор индивидуального двигательного режима для каждой нозологии, определение режима питания.

4. Реализацию оздоровительной программы под контролем врача и преподавателя.

5. Текущий (этапный) контроль эффективности процесса оздоровления и (при необходимости) внесение корректив в методику и организацию процесса.

6. Заключительную диагностику соматического здоровья и физической работоспособности, сравнительный анализ показателей начального и конечного тестирования и оценки эффективности как по отдельным параметрам тестов, так и интегративную, с помощью разработанных критериев.

7. Составление индивидуальной программы дальнейшего оздоровления в домашних условиях (в период летних каникул).

Общий алгоритм оздоровления в системе учебных и внеучебных занятий для каждой нозологической группы, предложенный Ж.В. Малаховой (2013), включал:

1. Оптимальный подбор комплексов упражнений аэробного и анаэробного режима энергообеспечения в учебной форме занятий.
2. Двигательный режим, дозировка, интенсивность, интервалы отдыха в каждой нозологической группе, противопоказания.
3. Подбор индивидуального режима, баланса и калорийности питания с учетом двигательной активности.
4. Внеурочные формы занятий.

В основу использования физкультурно-оздоровительных технологий (ФОТ) в образовательном пространстве современного вуза В. Л. Кондаковым (2013) было положено правило, декларирующее не жесткую их привязку к плановым занятиям по физическому воспитанию, а их системную организацию как в процессе образовательной, так и в повседневной деятельности. Как отмечает специалист, обязательным условием было суммарное обеспечение оптимального уровня двигательной активности, что обуславливалось тем, что двух учебных занятий в неделю по два академических часа (90 мин) недостаточно для решения проблемы восполнения дефицита двигательной активности студентов, тем более, что реальная продолжительность этих занятий далеко не соответствует действительности. Причем сокращение продолжительности плановых занятий имеет и объективные (перемещение к местам проведения занятий, переодевание, соблюдение санитарно-гигиенических требований после окончания занятий и др.) и субъективные (неблагоприятные условия природной среды, задержки студентов при сдаче учебных пособий, в гардеробе, опрвление естественных потребностей и др.) причины (Кондаков, 2013).

По мнению В. Л. Кондакова (2013), конструирование любой ФОТ должно быть подчинено созданию образа функциональной системы (по П. К. Анохину) и в динамике представлять последовательное построение взаимосвязанных между собой элементов, которые, взаимодействуя и взаимосодействуя обеспечивают получение сфокусированного положительного результата, а именно такого уровня здоровья студентов, который максимально обеспечивает успешность освоения учебных планов и программ вуза. К этим элементам (компонентам) относятся: *концептуальный компонент*, содержащий цель, задачи и принципы ФОТ; *процессуальный компонент*, раскрывающий системные механизмы педагогического процесса, осуществляемого в рамках достижения конечной цели;

*управляющий компонент*, обеспечивающий управление педагогического процесса ФОТ; *координирующий компонент*, определяющий соответствие цели ее конечному результату и дифференцирующий направленность средств и методов ФОТ на следующем витке ее функционирования (Кондаков, 2013).

Системная интерпретация результатов формирующих экспериментов позволила В.Л. Кондакову (2013) сформулировать общие требования к содержательным, методическим и процедурным позициям физкультурно-оздоровительных технологий. К ним относятся:

1. Структура, содержание и направленность плановых занятий по физической культуре должны соответствовать общепринятым положениям. В их содержании изменяется лишь один фактор. На первом занятии недели вместо комплексной тренировки, на которую отводится 10 мин, студенты обучаются простейшим упражнениям, которые будут использованы в процессе самостоятельной физической тренировки. На втором занятии студенты проходят экспресс-тестирование уровня развития определенных физических качеств и общей физической работоспособности.

2. Содержание самостоятельной физической тренировки каждого студента должно определяться с учетом индивидуального выбора упражнений из специально разработанного перечня.

3. Периодичность самостоятельных занятий в рамках любой ФОТ должна быть не менее четырех раз в неделю.

4. Продолжительность каждого самостоятельного занятия должна быть не менее 15 и не более 40 мин.

5. Перед началом мероприятий, связанных с организацией и проведением ФОТ, студенты должны овладеть базовым объемом теоретических знаний и практических умений самостоятельного выполнения физических упражнений из арсенала ФОТ, способами дозирования физической нагрузки, навыками самоконтроля за своим физическим состоянием.

6. Обязательность контроля со стороны руководителя ФОТ за ведением дневника самоконтроля, самочувствия, активности, настроения.

7. Периодическая диагностика уровня физического развития, физической и умственной работоспособности, функционального и психологического состояния студентов.



8. Управление процессом самостоятельной физической тренировки, реализуемой в рамках любой ФОТ, должно осуществляться путем формирования индивидуальных домашних заданий, дифференцированных с учетом состояния функциональной тренированности студентов, периодически определяемого в процессе плановых занятий по физической культуре.

9. Организация и проведение ежедневных двигательных тренировок в процессе занятий по другим учебным дисциплинам в дни, когда в сетке расписания отсутствуют занятия по физическому воспитанию.

10. Описание содержания, дозировки и интенсивности двигательных миникомплексов на каждый день недели и представление их в виде инструктажей на последней странице учебного журнала.

11. Подготовка физоргов учебных групп к проведению двигательных миникомплексов со студентами путем организации инструкторского занятия на потоках и факультетах.

12. Обязательное фиксирование преподавателем в учебном журнале времени и продолжительности миникомплексов.

13. Учет места проживания студентов, времени приема пищи, возможности соблюдения санитарно-гигиенических правил.

14. Повсеместное и регулярное проведение воскресных массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих соревнования по различным видам двигательной активности, имеющим высокую эмоциональную окраску и способствующих снятию психологического напряжения.

15. Управление массовой спортивной работой в процессе выходных и праздничных дней должно осуществляться путем создания мотивационных установок и стимулов, активизирующих потребности студентов к участию в массовых соревнованиях.

16. Продолжительность физкультурно-оздоровительных мероприятий в воскресные и праздничные дни не должна превышать двух часов.

В целом полученные результаты могут быть применены в области педагогики, медицины, физической культуры и спорта с целью повышения эффективности практической деятельности и расширения базы теоретических и экспериментальных знаний по проблеме оздоровления населения. Разработанные девять новых ФОТ будут востребованы специалистами по физической

культуре и спорту, администрацией вузов, педагогами, медиками, руководителями студенческих спортивных клубов, администрацией оздоровительных и фитнес-центров, инструкторами по лечебной физической культуре, студентами и их родителями.

Экономическая эффективность результатов исследований выражается в уменьшении финансовых затрат студентами на восстановление здоровья средствами традиционной медицины, а также в повышении эффективности образовательного процесса путем сокращения пропусков трудодней по причине болезни. Социальная эффективность выражается в возможности перехода студентов из специальной медицинской группы в основную, а также в возможности принимать активное участие в жизни студенческого коллектива (спортивные соревнования, туристические походы, конкурсы и др.).

Сегодня уже общепризнано, что в перспективной системе высшего образования должны доминировать информационные компоненты. Ведь система образования должна не только давать необходимые знания о новой информационной среде общества, а и формировать новое мировоззрение.

Исследования последних лет показали, что одной из причин возникновения столь плачевной ситуации является отсутствие у студентов достаточной информации, знаний о важности здорового образа жизни, роли двигательной активности в укреплении соматического здоровья и элементарных навыков самоконтроля за своим физическим состоянием.

Современные теоретические исследования и сложившаяся практика физического воспитания убедительно свидетельствуют, что знания как система научных представлений о путях и средствах эффективной организации двигательной активности человека являются определяющим фактором и главной гарантией успешного формирования физической культуры личности и общества.

Поэтому обоснование более совершенного научного подхода к формированию и развитию знания в сфере физической культуры является центральной задачей всего комплекса наук о физическом развитии, совершенствовании физических возможностей и здоровья человека.

Специалисты едины во мнении, что заполнение данного информационного вакуума возможно на основе использования в

процессе физического воспитания возможностей информационных технологий.

Современный период развития общества характеризуется сильным влиянием на него компьютерных технологий, которые проникают во все сферы человеческой деятельности, обеспечивают распространение информационных потоков в обществе, образуя глобальное информационное пространство.

Вопрос о роли современных информационных, а в последнее время и коммуникационных технологий в деле совершенствования и модернизации сложившейся образовательной системы является актуальным на протяжении последних двух десятилетий. Однако наибольшую остроту он получил в ходе внедрения в практику учебного процесса относительно недорогих и поэтому доступных персональных компьютеров, объединенных как в локальные сети, так и имеющих выход в глобальную сеть *Internet*.

Ниже приведем компьютерные программы, направленные на повышение теоретических знаний о здоровом образе жизни, которые используются в процессе физического воспитания студенческой молодежи. Обобщая опыт применения информационных технологий в учебно-методической работе кафедры физического воспитания Самарского государственного аэрокосмического университета (СГАУ), накопленный на протяжении ряда лет совместно с Центром новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ), можно констатировать очевидный прогресс в решении проблемы повышения эффективности процесса физического воспитания.

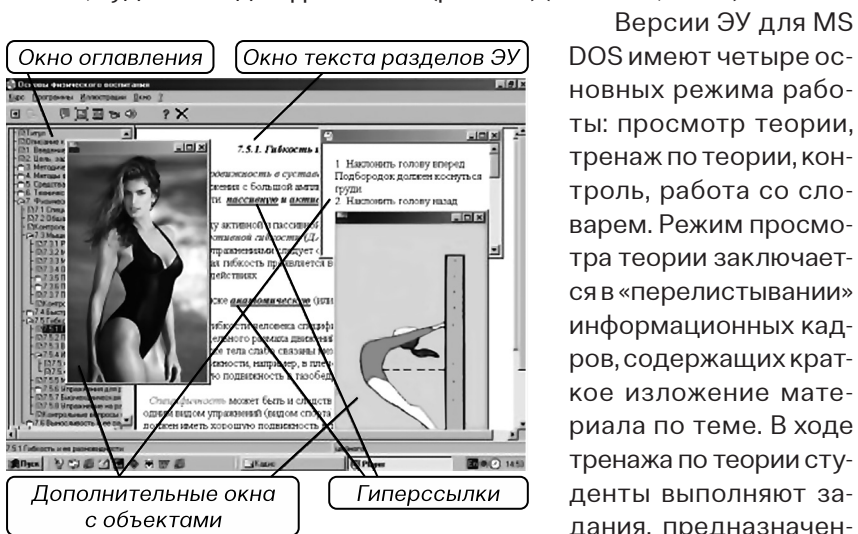
В основу работы положены теория и технология системы КАДИС (Система комплексов автоматизированных дидактических средств), разработанной и развиваемой в ЦНИТ СГАУ.

Концептуальная модель системы КАДИС предполагает комплексный подход к поддержке учебного процесса на всех этапах освоения Знаний – Умений – Навыков (ЗУН) – от первого знакомства с учебным материалом до решения нетиповых задач (Соловов, 2006).

Методика дидактического проектирования учебных комплексов системы КАДИС включает такие основные этапы, как построение модели содержания учебного материала, определяющей его структуру и целевые показатели процесса обучения;

формирование модели освоения учебного материала, определяющей навигацию по нему; формирование состава комплекса; подготовку текстов и эскизов иллюстраций учебного пособия; подготовку текстов, эскизов графических иллюстраций, контрольных вопросов, сценариев анимаций и видеоклипов для электронного учебника; построение сценариев (алгоритмов) дидактических интерфейсов тренажеров, автоматизированных лабораторных практикумов и учебных пакетов прикладных программ А. В. Соловова (2006).

На основе системы КАДИС созданы и внедрены в учебный процесс кафедры физического воспитания СГАУ следующие учебные комплексы: «Основы физического воспитания», «Контроль и самоконтроль физического развития», «Оздоровительный бег» и «Атлетическая гимнастика». Каждый электронный учебник (ЭУ) содержит теоретический и методический материал и набор контрольных вопросов для освоения и закрепления теории. Теоретический и методический материал ЭУ декомпозирован на информационные блоки, в состав которых входят текстовые, графические, анимационные, аудио- и видеофрагменты (рис. 4.9) (Соловов, 2006).



**РИСУНОК 4.9** — Фрагмент работы с электронным учебником при просмотре теоретического материала. Распечатка с экрана компьютера

Версии ЭУ для MS DOS имеют четыре основных режима работы: просмотр теории, тренаж по теории, контроль, работа со словарем. Режим просмотра теории заключается в «перелистывании» информационных кадров, содержащих краткое изложение материала по теме. В ходе тренажа по теории студенты выполняют задания, предназначенные для осмысления и запоминания теоретического материала.

Внедрение мультимедийных систем в процесс физического воспитания студентов рассматривается как важнейшее направление научно-технического прогресса в области интенсификации и индивидуализации обучения, вооружения студентов системой валеологических знаний.

Методика управления процессом физического воспитания студентов колледжей с использованием информационных технологий, разработанная О. А. Немовой (2006), направлена на формирование системы теоретических знаний, методико-практических умений по физической культуре на основе организации самостоятельной работы студентов и их контроля как в процессе самостоятельной подготовки, так и на учебных занятиях (рис. 4.10).



**РИСУНОК 4.10** — Содержание методики управления физическим воспитанием студентов колледжей на основе использования информационных технологий (Немова, 2006)

Как отмечает Н.А. Колос (2010), при внедрении информационных технологий в процесс физического воспитания целесообразно учитывать объективные и субъективные организационно-педагогические условия.

*Объективные условия* – профессионализм преподавателя в условиях информатизации педагогического процесса; организация коррекционно-профилактических мероприятий с использованием компьютерных технологий; компьютерная грамотность и информационная культура студента; материально-техническое обеспечение.

*Субъективные условия* – наличие валеологических знаний и педагогического мониторинга; потребность в физическом совершенствовании; оптимизация двигательной активности; планирование жизнедеятельности.

Для повышения уровня теоретических знаний студентов в области физического воспитания Н.А. Колосом (2010) разработана информационно-методическая система «Гармония тела» (рис. 4.11).



РИСУНОК 4.11 – Окно программы «Гармония тела». Распечатка с экрана компьютера (Колос, 2010)

Содержание теоретического блока информационно-методической системы предполагало интеграцию знаний из различных областей науки, связанных с физической культурой, с целью формирования целостных представлений об этом социальном явлении; их генерализация на основе фундаментальных научных идей, понятий, принципов, теорий; формирование компонентов здорового образа жизни; формирование системного представления об элементах физической культуры личности и критериях их сформированности; освоение основ методики разработки индивидуальных программ физического самосовершенствования. Без знаний о строении человеческого тела, закономерностях функционирования отдельных органов и систем организма, особенностях протекания сложных процессов его жизнедеятельности нельзя организовать процесс формирования ЗОЖ учащейся молодежи.

На особое место системы образования в сохранении и улучшении здоровья подрастающего поколения указывают многие украинские ученые, такие, как В. Н. Платонов (2006), М. М. Булатова (2003–2007), Т. Ю. Круцевич (2009), В. А. Кашуба (2009), Н. В. Москаленко (2010). Однако реально в учебном процессе учреждений высшего образования отслеживание здоровьесбережения внедряется недостаточно последовательно, поскольку отсутствует функциональное понимание значения сохранения и укрепления здоровья.

Процесс информатизации в немалой степени затронул также сферу физического воспитания и спорта. Об этом свидетельствует постоянное увеличение количества публикаций, связанных с использованием информационных технологий в физическом воспитании и спорте (Волков, 1997; Денисова, 2008; Железняк, Петров, 2002; Ивчатова, 2005; и др.).

Сегодня одним из приоритетных направлений процесса информатизации современного общества является информатизация высшего образования. Высшая школа претерпевает серьезную модернизацию на пути к гибкому, открытому образованию, приоритетным направлением развития которого является поиск новых организационных структур, форм занятий, приведение в соответствие с современными требованиями содержания дисциплин, внедрение информационных и коммуникационных технологий.

Сегодня можно констатировать, что процесс информатизации высшего образования иницирует:

- совершенствование механизмов управления системой образования на основе использования баз данных научно-методических материалов;
- совершенствование методологии обучения, соответствующего задачам развития личности студента в условиях информатизации общества;
- создание методических систем обучения, ориентированных на развитие когнитивных способностей студентов, на формирование умений самостоятельно приобретать знания, осуществлять учебную и научно-исследовательскую деятельность;
- создание и использование автоматизированных тестирующих методик контроля и оценки уровня знаний обучаемых.

Как показывает практика, только обладая достаточным уровнем технологической подготовленности и информационной культуры, молодой специалист способен адекватно действовать в окружающем мире, ориентироваться в проблемных ситуациях, находить рациональные способы решения профессиональных проблем (Железняк, Петров, 2002).

По мнению А.В. Тугой (2005), информационные технологии используются для достижения следующих педагогических задач:

1. Развитие личности обучаемого, подготовка его к самостоятельной продуктивной деятельности в условиях информационного общества, включающей (помимо передачи информации и заложенных в ней знаний): развитие конструктивного, алгоритмического мышления благодаря особенностям общения с компьютером; развитие творческого мышления за счет уменьшения доли репродуктивной деятельности; развитие коммуникативных способностей на основе выполнения совместных проектов; формирование умения принимать оптимальные решения в сложной ситуации (в ходе компьютерных деловых игр и работы с программами-тренажерами); развитие навыков исследовательской деятельности (при работе с моделирующими программами и интеллектуальными обучающими системами); формирование информационной культуры, умение обрабатывать информацию (при использовании текстовых, графических и табличных редакторов, локальных и сетевых баз данных).



2. Реализация социального заказа, обусловленного информатизацией современного общества: подготовка обучаемых средствами информационных технологий к самостоятельной познавательной деятельности.

3. Интенсификация всех уровней педагогического процесса: повышение эффективности и качества обучения за счет применения информационных технологий; выявление и использование стимулов активизации познавательной деятельности (возможно использование большинства перечисленных технологий – в зависимости от типа личности обучаемого); углубление межпредметных связей в результате использования современных средств обработки информации при решении задач по самым различным предметам (компьютерное моделирование, локальные и сетевые базы данных).

Социальный заказ общества системе образования включает подготовку к жизни здоровых, культурных и образованных людей, способных самостоятельно добывать знания и уверенно ориентироваться в быстро меняющейся ситуации и в нарастающем объеме разнообразной информации. Естественно, что реализация такого заказа может быть достигнута только при условии постоянного совершенствования системы воспитания и образования в направлении улучшения педагогических закономерностей процесса усвоения знаний (Рыбачук, 2003).

Современные теоретические исследования и сложившаяся практика физического воспитания убедительно свидетельствуют о том, что знания, как система научных представлений о путях и средствах эффективной организации двигательной активности человека, являются определяющим фактором и главной гарантией успешного формирования физической культуры личности и общества. Поэтому обоснование более совершенного научного подхода к формированию и развитию знания в сфере физической культуры является центральной задачей всего комплекса наук о физическом развитии, совершенствовании физических возможностей и здоровья человека (Бальсевич, 1990, 1991, 2000; Приходько, 1991; Лубышева, 1993; Власов, 2001; и др.).

Проблема вооружения системой полноценных знаний и на их основе формирование ценностных ориентаций, потребностей, действенных мотивов занятий физическими упражнениями яв-

ляется актуальной, так как все перечисленное позволяет студенту добиться осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности и своему здоровью (Курысь, 1998; Салов, 2001; и др.).

#### **4.2. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Процесс модернизации украинского образования, ориентированный на вхождение в мировое образовательное пространство, вызвал изменения в системе высшего профессионального образования. Происходит смена образовательной парадигмы, предлагаются иные содержание, подходы и отношения в системе высшей школы, которая становится все более значимой частью социального преобразования, существенно переоценивает свои подходы в плане понимания высшей ценности человека. Большое внимание стало уделяться не только вопросам образования, а и вопросам воспитания будущих специалистов.

Высшие учебные заведения, аккумулируя в себе кадровые, методические и материальные ресурсы, должны выступать как здоровьесберегающая образовательная среда, обеспечивающая сохранение и укрепление здоровья студентов.

Содержание высшего профессионального образования, включающее основы наук, систему знаний, умений, навыков, должно реализовываться в процессе личностно-ориентированного педагогического взаимодействия, направленного на развитие социально значимых качеств студентов при их профессиональном становлении.

Характеристика существенных особенностей здоровьесберегающей деятельности субъектов образовательной среды вуза по созданию условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов тесно пересекается с ключевыми характеристиками здоровья и здорового образа жизни. Поэтому проблема обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов напрямую связана с решением задачи сохранения и укрепления их здоровья.

В педагогических исследованиях последнего десятилетия отсутствует комплексный подход к решению проблемы обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов. Если подобная работа и ведется, то чаще всего это эпизодические мероприятия физкультурной и спортивно-массовой направленности. Нельзя ожидать, что такой односторонний подход обеспечит в полной мере сохранение и укрепление здоровья студентов в образовательной среде вуза.

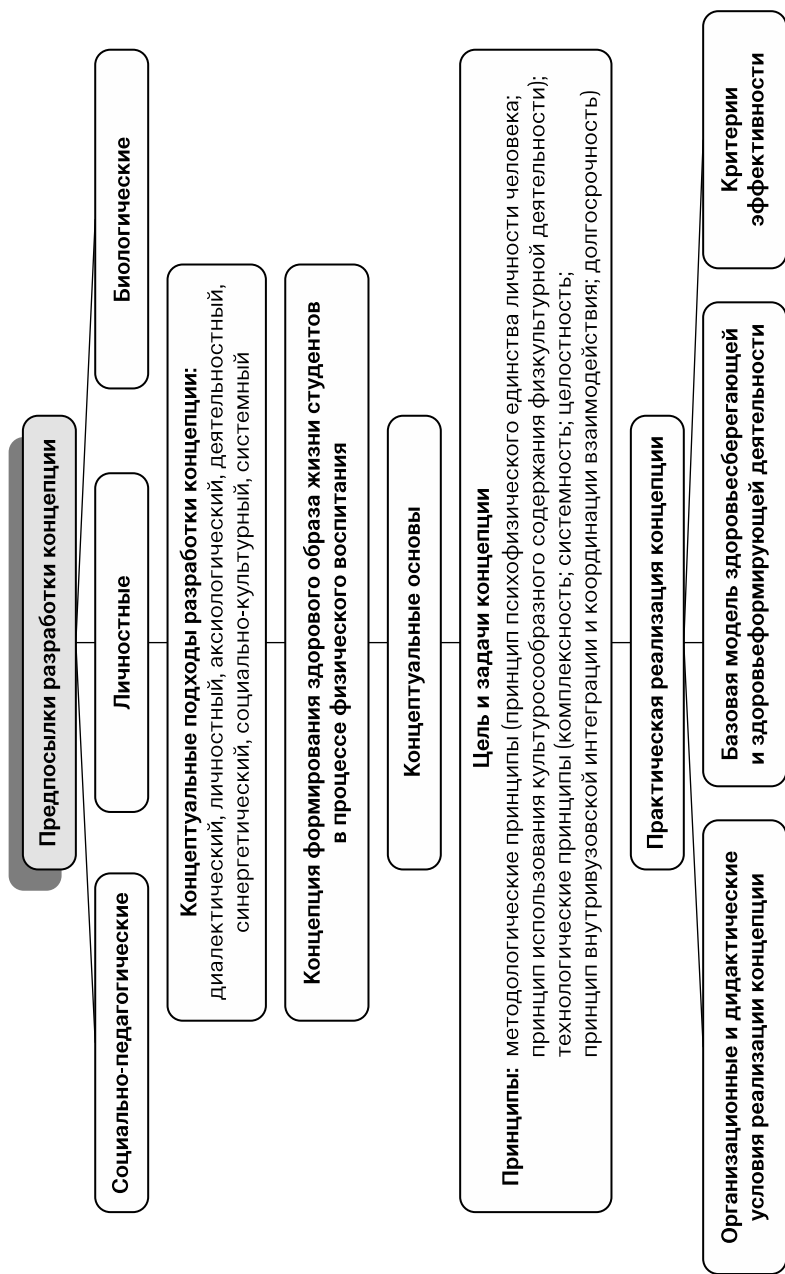
В данном случае, речь идет о необходимости определения условий, организационных, психолого-педагогических и медико-социальных мер, средств и технологий обеспечения в образовательной среде вуза сохранения и укрепления здоровья студентов. Это тем более важно, что в вузы приходит весьма сложный контингент учащихся, разнообразный по своим социальным и нравственным позициям и установкам.

Изучение педагогических основ создания условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза позволило нам разработать концепцию формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания (рис. 4.12).

Разработанная нами концепция представляет собой совокупность взглядов, объединенных фундаментальным замыслом, ведущей идеей и целью. Она указывает способ построения здоровьесберегающих технологий, условий, направлений и средств на основе целостного понимания их сущности и психолого-физиологических процессов, сопряженных с обучением и воспитанием студенческой молодежи.

Концепция формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания, прежде всего, будет направлена на пробуждение концептуального педагогического мышления, которое отличается от рационально-прагматического тем, что основано на глубинном понимании смысла заложенных идей; проникновением в существо принципов реализации цели.

Концепция призвана перевести деятельность в ее основе в режим творческого производства собственных замыслов и опыта отдельного преподавателя и коллектива учебного заведения



**РИСУНОК 4.12** — Концепция формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания

в целом; обеспечить понимание образования как реально гуманно-нравственной деятельности, что представляет собой авторский вариант, основой которого является анализ научного и практического опыта по разработке и внедрению в образовательную систему вуза новых программ и технологий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья учащихся студентов.

#### **4.2.1. Предпосылки разработки концепции формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания**

Поддержка ключевых компонентов процесса модернизации образования, высказанная в ответах анкетирования как студентов, так и экспертов, свидетельствует о перспективности современных реформ и их осуществимости, что открывает путь к достижению высокого уровня качества образования и перспективу успешной интеграции Украины в европейское и мировое образовательное пространство.

«Предпосылка» предполагает исходный пункт какого-либо рассуждения; предварительное условие чего-нибудь. Поэтому к предпосылкам разработки концепции формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания мы относим то, отчего нужно отталкиваться в подготовке к здоровьесберегающей деятельности (рис. 4.13).

**Социально-педагогические предпосылки. Низкий уровень здоровья студенческой молодежи.** Формирование здорового образа жизни молодых людей в целом и студенчества в частности сегодня рассматривается как одно из приоритетных направлений развития системы образования. Значимость формирования ценностей здорового образа жизни обусловлена необходимостью сохранения и развития здоровья студентов и совершенствования их физического, психического и социального благополучия. Важным аспектом рассматриваемой проблемы является факт ухудшения здоровья в процессе обучения в средних и высших учебных заведениях.

Результаты ряда исследований, которые свидетельствуют о том, что в первые годы обучения студентам свойственна мобилизация резервов организма, а затем — их истощение, поскольку



**РИСУНОК 4.13** — Предпосылки разработки концепции формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания

ку адаптация к комплексу новых факторов, специфических для высшей школы, сопровождается значительным напряжением, а также нарушением режима работы, отдыха, питания и, особенно, двигательной активности; причиной ухудшения физического здоровья студентов является интенсификация учебного процесса и существующая его организация, основанная на преобладании статических нагрузок.

Среди причинно-следственных факторов, негативно влияющих на здоровье, специалисты выделяют интенсификацию учебного процесса, стрессовые последствия авторитарной педагогики; несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям обучающихся; неадекватность существующей системы физического воспитания требованиям, необходимым для гармоничного развития личности; недостаточная подготовка родителей и педагогов в вопросах культуры здоровья, отсутствие интегративного подхода к дан-

ной проблеме в образовательных учреждениях различного типа и вида (Касаткина, Руднева, Красношлыкова и др., 2011).

О снижении уровня здоровья за время обучения в образовательных учреждениях свидетельствуют данные многочисленных исследований: около 50,00% студентов и студенток выходят из школы, имея по два-три хронических заболевания, лишь 15,00% выпускников школ можно считать практически здоровыми. С каждым годом увеличивается число студентов, испытывающих трудности обучения, связанные с ухудшением функционального состояния организма вследствие напряжения механизмов адаптации. Свыше 90,00% студентов имеют нарушения психического и физического здоровья; только 10,00–15,00% студентов используют в реальной жизни рекомендации ученых по рациональному питанию и двигательному режиму, примерно 60,00% студентов призывного возраста по медицинским критериям не годны к службе в вооруженных силах. По данным медицинских осмотров, в вузах количество студентов специальной медицинской группы за последние пять лет увеличилось с 10,00% до 20,00–25,00%, а в некоторых вузах достигает 40,00% (Малахова, 2013). Здоровье многих учащихся и выпускников ухудшается, причиной чего являются различные факторы риска (недостаток движения, несбалансированное питание, табакокурение, инфекционные заболевания, переохлаждение организма и др.).

Перечисленные статистические данные и данные наших исследований свидетельствуют о том, что проблема слабого здоровья, физической подготовки и физического развития остается сегодня наиболее острой и требующей кардинального решения.

Приобщение студентов вуза к здоровому образу жизни, формирование потребности в здоровом образе жизни представляет собой социально-педагогическую проблему, обусловленную влиянием комплекса экономических, социальных, культурных и медико-биологических факторов.

*Отсутствие преемственности школьного и вузовского физического воспитания.* Результаты физического воспитания студентов вуза зависят от того, как преподавалась физическая культура в школе. Отношение к физической культуре формируется еще в школьный период. Именно он, с точки зрения физиологических способностей организма, является фундаментальным в разви-

тии физических качеств учащегося и подготовке, прежде всего к приобретению профессии и успешному включению в трудовую деятельность. Выпускники общеобразовательных школ, будущие студенты, приходят в высшие учебные заведения, как правило, физически не подготовленными, а интенсивность (нагрузка, объем) учебного процесса отрицательно сказывается на их здоровье.

Мы согласны с мнением Т.Ю. Круцевич (2010), что многие проблемы физкультурного образования могли быть решены, если бы существовала преемственность физического воспитания в общеобразовательной школе и высших учебных заведениях.

Значение физической культуры для подготовки студентов вуза к здоровьесберегающей деятельности состоит в приобретении знаний, умений и навыков использования средств физической культуры при отклонении в состоянии здоровья и слабой физической подготовленности, формировании личностных качеств студентов вуза, выработке положительной мотивации, осознанного отношения к ценностям физической культуры.

**Недостаточно эффективная организация физического воспитания в вузе.** На основании нормативных документов распределение студентов вуза в учебные группы по физическому воспитанию зависит от состояния здоровья и физической подготовленности. Выделяют три учебные группы: основную, специальную и спортивного совершенствования. Каждая группа имеет свои особенности комплектования и свои специфические задачи. Основой для решения этих задач служит система организационных форм и методов обучения, объединяющая традиционные методические принципы и приемы физической подготовки с новейшими методами организации передачи и усвоения материала, предусматривающая четкую регламентацию соотношения объема и интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы. Однако из опыта работы по физическому воспитанию студенческой молодежи известно, что с переходом на старшие курсы подавляющее большинство студентов прекращают активные занятия физическими упражнениями (Захарина, 2008).

Студенты вуза, имея большое желание и высокую мотивацию заниматься физической культурой, сотрудничая с преподавателем, смогут повысить уровень знаний о роли физической культу-



ры в здоровьесберегающей деятельности, уровень физического состояния, общее состояние здоровья, развить выносливость, физическую работоспособность. Данный процесс возможен при сознательном отношении студентов к ценностям физической культуры, личностной потребности, заинтересованности в их использовании. Таким образом, физическая культура студентов вуза должна рассматриваться как совместная работа преподавателя физического воспитания и студентов, направленная на формирование знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья. От преподавателя в процессе физического воспитания студентов вуза требуется высокий профессионализм: знание общеметодических принципов, функциональных возможностей организма, различных подходов, умение правильно и адекватно выбирать те или иные нагрузки для студентов, имеющих ослабленное здоровье, умение заинтересовать студентов, увлечь, подготовить к здоровьесберегающей деятельности.

Неэффективность процесса организации физического воспитания в вузе также проявляется в отсутствии планомерной и целенаправленной работы по борьбе с вредными для здоровья привычками (табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков, игры, Интернет-зависимость и другие девиации); несовершенстве учебных программ и методик организации здоровьесбережения в образовательном учреждении; недостаточном уровне компетентности педагогов, руководителей образовательных учреждений в вопросах здоровьесберегающего, здоровьесформирующего образования; низком уровне управленческой культуры в вопросах формирования, укрепления и сохранения здоровья всех субъектов системы образования и др.

**Личностные предпосылки. Несформированная потребность студентов в здоровом образе жизни.** Причины несформированной потребности студентов вуза в здоровом образе жизни заключаются в том, что педагогическая теория не дает достаточного представления о сущности, структуре и специфике здорового образа жизни студентов, не раскрывает в полной мере возможности воспитательно-образовательного процесса по формированию потребности обучающихся в здоровом образе жизни. Вопрос, как научить студентов постоянно заботиться о своем здоровье, быть заинтересованными в регулярном исполь-

зовании различных методов и форм физического воспитания в повседневной жизни, является достаточно актуальным. Необходимо, с одной стороны, заложить основные понятия физической культуры в широком понимании, привить студентам навыки и интерес к здоровому образу жизни, сформировать потребность в занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни, с другой — повышать и развивать двигательные качества и уровень физического развития студентов.

В основе названных причин, по нашему мнению, лежит низкий уровень знаний студентов вуза о здоровье, здоровом образе жизни, о способах, средствах, методах сохранения и укрепления здоровья, о роли физической культуры в здоровьесберегающей деятельности.

*Недостаточная сформированность ценностно-смыслового значения здоровья для жизнедеятельности.* Низкая сформированность вызвана слабой осведомленностью студентов об адаптационных резервах организма; непониманием прямой зависимости будущей профессиональной деятельности от состояния своего здоровья; недостаточными знаниями о предлагаемых возможностях учебной дисциплины «Физическое воспитание»; недооценкой собственной активности в здоровьесберегающей деятельности; отсутствием позитивного отношения к самостоятельной, систематической физкультурной деятельности; ограниченностью знаний студентов в организации здоровьесберегающей деятельности; недостаточной интенсивностью нагрузок по формированию совокупности умений здоровьесбережения.

*Распространенность новых видов зависимостей* (компьютерная, Интернет, игровая и др.) и наличие вредных привычек является важнейшей чертой, характеризующей отношение студентов к своему здоровью. Отказ от табакокурения, употребления алкоголя, психоактивных веществ — важная составляющая здоровьесберегающего поведения. Однако данные литературы свидетельствуют о том, что, несмотря на очевидное отрицательное влияние указанных вредных привычек на здоровье, их распространенность в молодежной среде не только не уменьшается, но имеет устойчивую тенденцию к росту, нанося непоправимый вред здоровью. Более того, появляются новые типы зависимостей, такие, как Интернет-зависимость, игромания, сексуальная

зависимость, зависимость от еды и др. Данные типы зависимостей не просто пагубно влияют на функции отдельных органов и систем организма молодых людей – они практически полностью разрушают психическую сферу личности студента или студентки, лишая их в дальнейшем возможности активного, самостоятельного и благополучного участия в процессе собственного жизненного развития и становления.

**Биологические предпосылки. Ограниченность двигательной активности обучающихся (гиподинамия).** Современная жизнь с высоким уровнем технического прогресса, большой долей умственного труда характеризуется ограничением двигательной активности людей, или гиподинамией, что свойственно и студентам, у которых соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности, составляет в период учебной деятельности по времени 1:3, по энергопотреблению – 1:1; а во внеурочное время – 1:8 и 1:2 соответственно. То обстоятельство, что динамический компонент деятельности студентов во время учебных занятий и во внеурочное время почти одинаков, указывает на низкий уровень двигательной активности значительного количества представителей современной студенческой молодежи. Как известно, гиподинамия приводит к снижению темпов роста организма, функциональным отклонениям в развитии головного мозга. Это проявляется в нарушениях высшей нервной деятельности и низком уровне работоспособности мозга. Функции двигательной активности указывают на необходимость борьбы с гиподинамией и формируют понимание важности физически активного образа жизни.

**Недостаточное соблюдение физиолого-гигиенических требований к организации учебно-воспитательного процесса** объясняется избытком учебной и любой другой специальной информации, которая объективно повышает уровень психологической и эмоциональной нагрузки на центральную нервную систему обучающихся студентов, что приводит к переутомлению организма, развитию прежних и появлению новых патологических процессов и стрессовых состояний.

Представленные выше предпосылки легли в основу разработки концепции формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания.

#### 4.2.2. Концептуальные основы внедрения современных инновационных технологий по формированию основ здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания

При разработке концептуальных основ мы исходили из того, что концепция (от лат. *conceptio* — понимание, система, трактовка любых явлений, основная точка зрения, идея, ведущий замысел, конструктивный принцип различных видов деятельности) — представленное в развернутом виде идейное и содержательноцелостное, аргументированное, последовательное и завершенное изложение оригинальной научной теории или версии (Андреева, 2014). Указанные требования детализировались в следующих положениях (Пангелова, 2014; Андреева, 2014):

- *актуальность* — ориентированность на решение наиболее важных проблем организации здоровьесберегающей деятельности студентов высших учебных заведений;
- *прогнозируемость* — отражение в запланированных действиях не только существующих, а и будущих требований к организации здоровьесберегающей деятельности студентов высших учебных заведений, т.е. способность соответствовать изменяющимся требованиям и условиям, в которых она будет реализовываться;
- *рациональность* — выбор таких целей и способов достижения, которые позволяют получить максимальный результат;
- *целостность* — обеспечение полноты действий, необходимых для достижения цели, а также согласованность связей между действиями;
- *контролируемость* — возможность оперативно определить конечные и промежуточные цели (ожидаемые результаты), т.е. выяснить способ проверки реально полученных результатов на их соответствие целям.

При разработке концепции нами были учтены концептуальные подходы (рис. 4.14).

Основу концепции составляет синтез различных подходов. Первую группу составили подходы, обуславливающие философскую и содержательную стороны концепции: диалектический, личностный, аксиологический, деятельностный. Вторую — подходы, определяющие процессуальные особенности построения



**РИСУНОК 4.14** – Концептуальные подходы разработки концепции формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания

концепции: синергетический и социально-культурный. Третью – системный подход.

**Диалектический подход** основывается на принципах диалектики, толкуется как наука о наиболее общих законах развития природы, общества и мышления. В основе диалектического подхода лежит философский метод исследования природы и общества, с помощью которого можно понять сложный, полный противоречий путь становления объективной истины, связь на каждой ступени развития науки элементов абсолютного и относительного, устойчивого и переменного, переходы от одних форм обобщения к другим.

**Личностный подход** предполагает смещение акцентов в здоровьесберегающей деятельности на овладение знаниями, умениями, навыками здорового образа жизни, а также развитие личностного потенциала здоровьесформирования. Приоритетные задачи в контексте данного подхода предполагали не столько

освоение представления о способах здоровьесберегающей деятельности, сколько раскрытие возможностей личности, ее физического и психического потенциалов, способности ориентироваться в жизненных обстоятельствах.

**Аксиологический подход** определяет ценностное отношение населения к своему здоровью, формирует культуру здоровья через систему ценностей, досуга, развитие здоровьесберегающего поведения. Ценностное отношение во многом определяет физическое и психологическое состояние личности, удовлетворенность и наполненность жизнью, ее содержанием, а система ценностей регулирует поведение, определяет мотивационно-потребностную сферу, направленность на здоровьесберегающую деятельность, готовность руководствоваться ею в проведении досуга.

**Деятельностный подход** органично связан с предыдущими подходами и предполагает направленность на организацию здоровьесберегающей деятельности, так как только через собственную деятельность и опыт человек осознает свое здоровье как самоценность, познает способы совершенствования физического и психического состояний, формирует и совершенствует духовно-нравственные, волевые, ценностно-личностные качества, ценностное отношение к здоровью своему и общества в целом.

Формирование валеологической культуры населения строится с учетом деятельностного подхода, для которого характерны следующие признаки: основной акцент делается на организацию различных видов здоровьесберегающей деятельности; специалист сферы здоровья выступает как транслятор определенной суммы знаний по культуре здоровья, познавательный материал используется как средство освоения здоровьесберегающей деятельности, а не как цель обучения.

Признавая значимость теории ведущей деятельности для понимания механизмов социализации личности, исследователи отмечают, что в реальной жизни человек принимает участие не в одной, а в довольно большом количестве различных видов здоровьесберегающей деятельности. По нашему мнению, деятельностный подход напрямую связан со здоровьесберегающей деятельностью, так как такая деятельность определяет желаемый результат.

*Синергетический подход* характеризует объект познания как изучение открытых систем, где система рассматривается с позиций самоуправления, самоорганизации, саморазвития во взаимосвязях с другими системами. Данный подход нам интересен тем, что он исследует биологические и социальные системы, которым свойственны законы синергетизма. При формировании культуры здоровьесберегающей деятельности, он выступает важным компонентом для обоснования нашей концепции.

*Социально-культурный подход* рассматривается как интегративная многофункциональная сфера деятельности, целью которой является организация рационального и содержательного досуга, удовлетворение и развитие культурных и оздоровительных потребностей, создание условий для самореализации каждой личности, раскрытия ее способностей, совершенствования в рамках свободного времени.

*Системный подход* — это направление методологии научного исследования, в основе которого находится рассмотрение сложного объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними, т.е. рассмотрение объекта как системы (система — совокупность элементов и связей между ними). С точки зрения системного подхода организм — это система, имеющая цель своего существования, целевую функцию, состоящую из менее сложных подсистем. Системный подход — это исследовательский подход, при котором любая система (объект) рассматривается как совокупность взаимосвязанных элементов (компонентов), имеющая выход (цель), вход (ресурсы), связь с внешней средой и обратную связь. Сущность системного подхода заключается в том, что основные проблемы рассматривались в развитии, взаимосвязи и взаимообусловленности, учение о комплексном воздействии на человека единой здоровьесберегающей среды, что обеспечивает расширенное воспроизводство психофизического состояния, интеллектуальных и производительных сил. Такой подход дал возможность представить здоровьесберегающую деятельность в динамике ее развития и становления.

Кроме того, следует указать ряд *концептуальных подходов*, которыми необходимо руководствоваться при реализации си-

стемного подхода и которые были применены в смежных отраслях знаний (Лазарева, 2012; Андреева, 2014):

- системно-целевой концептуальный подход дает возможность научного определения целей здоровьесберегающей деятельности студенческой молодежи;
- системно-ресурсный концептуальный подход позволяет выявить ресурсы, требуемые для реализации целей здоровьесберегающей деятельности студенческой молодежи;
- системно-элементный концептуальный подход заключается в обязательном учете всех факторов, определяющих характер и направленность здоровьесберегающей деятельности студенческой молодежи;
- системно-интеграционный концептуальный подход позволяет анализировать элементы системы здоровьесберегающей деятельности и их взаимосвязи в рамках конкретной организационной структуры — высшие учебные заведения;
- системно-эволюционный концептуальный подход заключается в определении учета характера процесса здоровьесберегающей деятельности студенческой молодежи, основан на этапности и преемственности проводимых мероприятий, выяснении критериев эффективности оздоровительных программ;
- системно-коммуникационный концептуальный подход предполагает выявление внешних связей данного объекта с другими, т.е. связей данного объекта с окружающей средой, что позволяет рассматривать организм как единое целое и в то же время как подсистему для вышестоящих уровней. Высокими уровнями в отношении студенческой молодежи является социальная среда, влияние экологической обстановки на организм тех, кто занимается, специфика профессиональной деятельности, особенности образа жизни и др.;
- системно-функциональный концептуальный подход обеспечивает выявление факторов, лимитирующих привлечение студенческой молодежи к регулярным физкультурно-оздоровительным и рекреационным занятиям. Применение системной методологии в здоровьесберегающей деятельности студенческой молодежи, способствует оптимизации исследовательских подходов, обеспечивая им необходимую всесторонность, последовательность и планомерность.



В монографии обоснованы методологические основы здоровьесберегающей деятельности студенческой молодежи, содержащие цели, задачи, основные (методологические) и специальные (технологические) принципы, социально-педагогические условия.

**Цель концепции** — формирование эффективной системы обеспечения физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующего воспитанию гармоничной и высокоинтеллектуальной личности, достижению высокого уровня сознательности и ответственности всех участников образовательного процесса в формировании ценностей здорового образа жизни.

Для достижения данной цели необходима реализация таких задач:

- создание и развитие необходимой инфраструктуры для осуществления здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности;
- создание эффективной модели взаимодействия, направленного на разработку и реализацию программ здоровьесбережения и формирования здорового образа жизни;
- разработка и внедрение образовательных программ (в том числе интегрированных в преподаваемые дисциплины), направленных на сохранение здоровья и обучение здоровому образу жизни;
- обеспечение научного, методического, а также информационного сопровождения деятельности по формированию ЗОЖ в учебном заведении;
- совершенствование системы подготовки и повышения квалификации специалистов различного профиля по вопросам формирования ЗОЖ;
- разработка и реализация системы воспитательных, социальных, культурно-нравственных мероприятий, направленных на развитие устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, стремлений к активному физическому и духовному самосовершенствованию, побуждающих к личному участию в пропаганде ценностей ЗОЖ;
- формирование через преподаваемые предметы бережного отношения к здоровью и стремление к ЗОЖ.

**Основные и специальные принципы здоровьесберегающей деятельности студенческой молодежи.** Понятие «принцип» является категорией философии, раскрываемой как «первоначало», «руководящая идея», «основное правило поведения». В логическом смысле принцип – это центральное понятие, основание системы, представляющее обобщение и распространение какого-либо положения на все явления той области, из которой данный принцип абстрагирован (Лазарева, 2012; Андреева, 2014).

Принципы являются составной частью методологии и представляют собой базовые теоретические положения, объективно отражающие сущность, фундаментальные закономерности обучения, воспитания, всестороннего развития личности, отношения общества к этому процессу, меру взаимодействия преподавателя и студента.

*Педагогические принципы* принимаются как система общих и принципиально важных ориентиров, определяющих содержание, методы, организацию обучения и воспитания, а также способы анализа их результатов. Принципы не являются раз и навсегда установленными догмами. Они синтезируют в себе достижения современной педагогической науки, обновляются под их влиянием как содержательно, так и структурно.

Педагогический принцип всегда выражает суть закона в его нормативной форме. Принципы – наиболее общие для данной области знаний теоретические законы, из которых могут быть выведены все другие, менее общие, законы, относящиеся к этой области. Принципы дают возможность привести составляющие законы в единую логическую систему. Таким образом, педагогический закон и педагогический принцип соотносятся, как сущее и должное. Принцип и закон отражают один и тот же фрагмент действительности, но отражают его в различной форме: закон – в виде образа (положительного знания), а принцип – в виде определенного требования (регулятивной нормы). Отличие принципа от закона выражается в том, что принцип может быть сформулирован на основе нескольких законов (Лазарева, 2012; Андреева, 2014).

Основными принципами разработанной концепции являются: методологические и технологические.

### **Методологические принципы:**

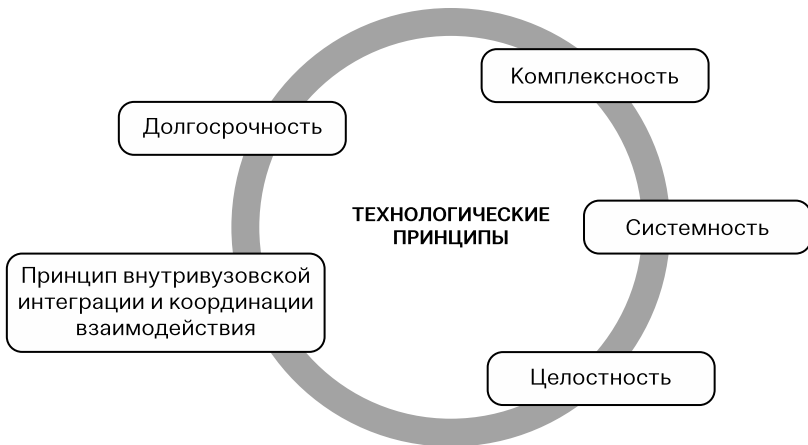
1. *Принцип психофизического единства личности человека.* По мнению М. С. Кагана (2001), сущность человека не может быть признана ни чисто биологической, ни чисто социальной, ни даже двухсторонней биосоциальной — только ее трехмерная, биосоциокультурная теоретическая модель дает адекватное о ней представление. Представление о биосоциокультурной целостности человека служит методологическим основанием для глубокого изучения сущности физической культуры. Гармонизация телесного и духовного невозможна без освоения человеком ее ценностей. Если четко понимать необходимость всестороннего развития личности студентов, то значение физической культуры в этом процессе заметно повышается.

2. *Принцип использования культуросообразного содержания физкультурной деятельности.* Поиски оптимальной модели системы здоровьесберегающей деятельности, направленной на формирование личности студентов составляют одну из актуальных проблем современной теории физической культуры. Решение указанных задач вызывает необходимость обращения физической культуры к своим фундаментальным истокам — рассмотрению ее как части культуры, культуросообразной системы, культуротворческого процесса;

- непрерывности и преемственности, которые определяют необходимость проводить работу систематически и регулярно;
- комплексного междисциплинарного подхода, основанного на интеграции вопросов здоровья в различные учебные программы;
- формирования ответственности студентов, преподавателей и работников вузов за свое здоровье, поведение и жизнь;
- использования современных информационных технологий при формировании здоровьесберегающей среды университета;
- доступности медицинских, оздоровительных и образовательных услуг студентам, преподавателям и сотрудникам;
- контроля и оценки результатов, основанных на получении обратной связи, благодаря различным видам диагностики и самодиагностики;

- дифференцированного подхода к организации мероприятий по совершенствованию физкультурно-массовой и спортивной работы в университете с учетом специфики и целевой установки на развитие оздоровительной физической культуры и досуговой деятельности;
- доступности занятий физической культурой и спортом для всех категорий студентов, работников и преподавателей университета.

*Технологические принципы* объединяют комплексность; системность; целостность; принцип внутривузовской интеграции и координации взаимодействия; долгосрочность (рис. 4.15).



**РИСУНОК 4.15** — Технологические принципы концепции формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания

#### 4.2.3. Практическая реализация концепции формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания

Практическая реализация предложенной нами концепции включала взаимосвязанную систему отдельно разработанных и взаимообусловленных компонентов: рассмотрение условий реализации, создание базовой модели реализации и определение критериев эффективности реализации концепции.

**Организационные и дидактические условия реализации концепции.** К группе *организационных условий* подготовки студентов вуза к здоровьесберегающей деятельности мы отнесли:

- программу обеспечения анализа интересов и потребностей студентов с целью индивидуального и дифференцированного подходов для включения в здоровьесберегающую деятельность;
- создание здоровьесберегающей среды для развития интересов, позитивного отношения как к своему здоровью, так и к применению полученных знаний в повседневной жизни;
- организацию научно-методической базы для реализации программы включения студентов в исследуемый процесс.

В группу *дидактических условий* подготовки студентов вуза к здоровьесберегающей деятельности мы включили:

- разработку обучающих программ студентов, обеспечивающих подготовку и развитие сознания, которое трансформируется в здоровьесберегающую деятельность молодого человека;
- включение в рабочие программы гуманитарной составляющей;
- моделирование условий, ситуаций, в которых проверяются и развиваются здоровьесберегающие качества личности и др.;
- выбор и использование педагогических, информационных технологий обучения, адекватных содержанию воспитательно-образовательного процесса по подготовке студентов вуза к здоровьесберегающей деятельности;
- отработка совокупности традиционных и инновационных форм обучения и воспитания студентов в направлении здоровьесбережения;
- подготовка методических пособий, дидактических материалов и др.

**Базовая модель здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности (практическая реализация концепции).** В качестве основных требований к разработке модели выступали:

- обоснование схемы взаимодействия всех участников образовательного процесса (администрации, педагогических ра-

ботников, обучающихся, социальных партнеров образовательного учреждения – учреждений культуры, здравоохранения, физкультурных учреждений, правоохранительных органов) по организации здоровьесберегающей, безопасной для обучающихся и воспитанников, среды;

- учет всех педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий, необходимых для реализации технологий здоровьесбережения и коррекции отклонений здоровья, учитывающих индивидуальные показатели здоровья обучающихся;
- обоснование необходимой базы для обеспечения организации учебного процесса, направленного на минимизацию риска для здоровья в процессе обучения, предотвращающего формирование дезадаптационных состояний обучающихся (переутомление, гиподинамия, стрессы, формирование различного вида зависимостей, в том числе алкогольной, наркотической, никотиновой, игровой, Интернет-зависимости и других девиаций);
- описание материально-технического и информационного обеспечения воспитательной работы со студентами;
- научно-методическое обеспечение, в том числе программы профилактические, здоровьесберегающие программы, реализуемые с использованием компьютерных технологий (электронные диагностические программы, исследование мотивации одобрения, исследование самочувствия, активности и настроения, исследование уровня субъективного контроля, диагностика уровня познавательной сферы, а также электронные методические пособия);
- научно-методическое сопровождение информатизации в учебном процессе в вузе, предусматривающее минимизацию рисков отрицательного воздействия использования комплекса технических средств на здоровье обучающихся.

При разработке модели учтены ресурсные возможности высшего учебного заведения.

Модель здоровьесберегающей деятельности содержит взаимодействующие модули, каждый из которых реализует собственные задачи, а вместе они формируют целостную систему (рис. 4.16).



**РИСУНОК 4.16** — Базовая модель здоровьесберегающей деятельности студентов высших учебных заведений

**Программно-нормативный модуль.** Для развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности высшего учебного заведения необходимо создание нормативно-правовой базы в сфере политики здоровья в вузе, включающей следующие документы:

- положения структурных подразделений вуза, участвующих в данной деятельности — Центра студенческого здоровья, физкультурно-оздоровительного комплекса, Центра психологической и социальной поддержки, столовой вуза и других структур;
- коллективный договор, предусматривающий позиции здоровьесбережения сотрудников;
- приказы и распоряжения ректора высшего учебного заведения по вопросам укрепления и охраны здоровья, отказу от вредных привычек и др.;
- планы мероприятий по проведению медицинских осмотров студентов, диспансеризации сотрудников, вакцинации и других видов медицинского обеспечения вуза;

- планы физкультурно-оздоровительных, информационных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни;
- совместные программы и планы мероприятий с внешними организациями по формированию здорового образа жизни;
- соблюдение санитарно-эпидемиологических правил и норм для учебных корпусов, общежитий, столовой и других структурных подразделений вуза.

**Модуль здоровьесберегающей инфраструктуры.** Данное направление предполагает развитие материально-технической базы, обеспечивающей деятельность по охране здоровья и формированию здорового образа жизни, включая приобретение необходимого оборудования:

1. Создание медицинского пункта вуза, укомплектование необходимым лечебно-диагностическим оборудованием и кадрами;
2. Развитие Центра студенческого здоровья:
  - оснащение необходимым диагностическим и медицинским оборудованием;
  - внедрение новых здоровьесберегающих технологий.
3. Материально-техническое укрепление спортивной базы:
  - проведение ремонта помещений, бассейна и фитнес-залов физкультурно-оздоровительного комплекса, создание на его территории новых спортивных площадок, оснащение необходимым оборудованием и инвентарем.
4. Организация рационального и диетического питания в столовой университета.

#### **Диагностический модуль.**

1. Организация и проведение медицинских мероприятий по диагностике заболеваний и выявлению факторов риска:
  - ежегодные организованные медицинские осмотры студентов Центром студенческого здоровья и студенческой поликлиникой;
  - ежегодные организованные медицинские обследования иностранных студентов;
  - диспансеризация сотрудников университета;
  - ежегодное флюорографическое обследование;
  - систематическое анкетирование учащихся с целью выявления и оценки распространенности факторов риска заболеваний и вредных привычек.



2. Осуществление обработки и анализа результатов медицинских осмотров и результатов анкетирования, распределение студентов по группам здоровья, в том числе по группам для занятий физической культурой.

3. Разработка индивидуальных коррекционно-оздоровительных программ для групп с факторами риска развития заболеваний и выявленной патологией.

4. Осуществление комплексных оздоровительных мероприятий в соответствии с индивидуальными оздоровительными программами: организация физкультурно-оздоровительных занятий, консультирование по коррекции питания, режиму труда, учебы и отдыха, а также помощь по отказу от вредных привычек.

5. Проведение мониторинга показателей здоровья студентов в процессе их обучения в университете.

6. Создание и регулярное ведение электронной базы данных состояния здоровья участников образовательного процесса.

#### **Образовательный модуль.**

1. Разработка и внедрение образовательных программ (в том числе интегрированных в преподаваемые дисциплины), направленных на сохранение здоровья и обучение ЗОЖ.

2. Создание элективных циклов профилактической направленности.

3. Разработка и издание учебно-методических пособий по ЗОЖ для использования в учебном процессе.

4. Проведение заседаний студенческого научного общества, конференций, олимпиад по тематике ЗОЖ.

5. Создание информационной среды, популяризирующей ЗОЖ.

#### **Социально-воспитательный и информационный модуль.**

1. Организация внеучебной деятельности в университете, направленной на формирование у студентов мотивации здоровьесбережения, стремления к активному физическому и нравственному самосовершенствованию, побуждающей к личному участию в пропаганде ЗОЖ и профессиональной компетентности в этой области:

- организация волонтерской работы по приобщению к ценностям здорового образа жизни и навыкам социально-ответственного поведения;

- организация и проведение студенческих акций и мероприятий по формированию негативного отношения к употреблению психоактивных веществ и другим асоциальным явлениям;
- организация и проведение конкурсов на звание «Самый здоровый факультет», «Самая здоровая группа», а также выставок фоторабот, плакатов, и других конкурсных мероприятий, связанных с пропагандой ЗОЖ;
- участие в городских фестивалях и конкурсах по тематике ЗОЖ;
- организация тематических семинаров для студентов, а также кураторов групп по вопросам профилактики алкоголизма, табакокурения, наркомании и других форм зависимости с привлечением специалистов.

2. Разработка и реализация системы социально-психологической поддержки и помощи студентам и сотрудникам университета в развитии мотивации ЗОЖ с привлечением профильных специалистов.

3. Организация работы студенческого актива по формированию ЗОЖ и вопросам профилактической медицины.

4. Разработка и реализация информационно-пропагандистского обеспечения здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности университета:

- организация постоянно действующего Интернет-ресурса «<http://stud-health.in.ua>»;
- ведение онлайн-рубрики по проблемам укрепления здоровья и здорового образа жизни;
- размещение информационных материалов на сайте университета и в СМИ;
- информационное сопровождение деятельности волонтеров, акций, конкурсов и других мероприятий по тематике здорового образа жизни; разработка и издание раздаточных материалов для данных мероприятий.

#### **Физкультурно-оздоровительный модуль.**

1. Обеспечение формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на физическое самосовершенствование и самовоспитание.

2. Организация работы спортивных секций университета и развитие студенческого спорта.

3. Привлечение максимально возможного числа сотрудников университета к занятиям физической культурой и спортом в спортивных секциях на базе высшего учебного заведения.

4. Организация и регулярное проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий: спартакиад, соревнований, дней спорта и др.

5. Введение формы поощрения «Спортивный стипендиат».

6. Организация работы специальных медицинских оздоровительных групп; разработка и внедрение новых методик и технологий для занятий физической культурой среди данного контингента обучающихся, а также учебно-методических пособий и материалов.

7. Разработка и внедрение индивидуальных и групповых коррекционных программ по лечебной физкультуре для студентов специального медицинского отделения.

8. Разработка и внедрение функциональных и нагрузочных тестов для выявления адаптивности организма к физическим нагрузкам.

9. Организация и проведение мониторинга физического здоровья и двигательной активности студентов в процессе их обучения в вузе.

#### **Критерии эффективности внедрения предложенной концепции.**

1. Теоретические знания и практические умения (уровень знаний студентов о здоровье, правилах ведения здорового образа жизни, роли физической культуры в сохранении и поддержании здоровья, наличие валеологических умений, овладение системой практических умений и опыта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре, в ходе чего происходит психическая и физическая адаптация студентов к современным условиям жизнедеятельности; приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей).

2. Формирование интереса к здоровьесберегающей деятельности (понимание проблемы здоровьесберегающей деятельности студентами вуза, причины, побуждающие и препятствующие

студентам заниматься физической культурой, интерес студентов к проблеме здоровья, ценность здоровья; отношение к здоровью как к важнейшей ценности).

3. Уровень двигательной активности (структура и объем специально организованной двигательной активности).

4. Уровень физического здоровья студентов, их заболеваемость.

5. Степень включенности студентов в здоровьесберегающую деятельность (участие в оздоровительных мероприятиях).

Предложенная концепция формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания была внедрена в процесс физического воспитания Киевского национального экономического университета имени Вадима Гетьмана. Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Практическая реализация концепции осуществлялась в процессе лекционных, практических, семинарских занятий по физическому воспитанию, а также в процессе внеакадемических занятий и самостоятельной работы студента.

Согласно программе Киевского национального экономического университета имени Вадима Гетьмана, в физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.

Учебные занятия проводятся в форме:

- теоретических, практических и контрольных занятий;
- элективных, методико-практических и учебно-тренировочных занятий;
- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий или консультаций;
- самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;

- занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Исследования последних лет свидетельствуют, что одной из причин возникновения столь плачевной ситуации относительно состояния и уровня здоровья представителей современной молодежи является отсутствие у студентов достаточной информации, знаний о важности здорового образа жизни, роли двигательной активности в укреплении соматического здоровья и элементарных навыков самоконтроля за своим физическим состоянием. Поэтому при разработке и внедрении концепции формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания основное внимание уделялось нескольким аспектам: уровню теоретических знаний, учету мотивационных приоритетов студентов, интересу к выбранным видам двигательной активности, исходному уровню показателей физического состояния.

Практическая реализация разработанной концепции осуществлялась в процессе занятий по физическому воспитанию. Поскольку традиционные пути подачи информации устарели, они заведомо несут скорее негативное, нежели позитивное влияние. Сегодня нерешенным и актуальным остается вопрос практики подачи информации для современной молодежи, пути ее внедрения и применение инновационных технологий.

### **4.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

Современный период развития общества характеризуется сильным влиянием на него компьютерных технологий, которые проникают во все сферы человеческой деятельности, обеспечивают распространение информационных потоков в обществе, образуя глобальное информационное пространство.

Как показывают результаты научных исследований, вопрос о роли современных информационных, а в последнее время и

коммуникационных технологий в деле совершенствования и модернизации сложившейся образовательной системы является весьма популярным на протяжении последних двух десятилетий.

Сегодня уже общепризнано, что в перспективной системе высшего образования должны доминировать информационные компоненты. Ведь система образования должна не только давать необходимые знания о новой информационной среде общества, а и формировать новое мировоззрение.

Современные теоретические исследования и сложившаяся практика физического воспитания убедительно свидетельствуют о том, что знания как система научных представлений о путях и средствах эффективной организации двигательной активности человека являются определяющим фактором и главной гарантией успешного формирования физической культуры личности и общества.

Поэтому обоснование более совершенного научного подхода к формированию и развитию знания в сфере физической культуры является центральной задачей всего комплекса наук о физическом развитии, совершенствовании физических возможностей и здоровья человека. Специалисты едины во мнении, что заполнение данного информационного вакуума возможно на основе использования в процессе физического воспитания возможностей информационных технологий.

Для повышения эффективности занятий по физическому воспитанию нами были использованы теоретические интерактивные методы обучения (рис. 4.17).

С целью повышения теоретического уровня знаний в области здоровьесбережения, а также мотивации студентов к физкультурным занятиям нами была разработана программа занятий, учитывающая условия учебного заведения, особенности кадрового, материально-технического обеспечения вуза и включающая рейтинговую систему оценивания студентов по физическому воспитанию. Мы считаем, что для эффективного формирования в процессе занятий физической культурой потребностно-мотивационной сферы у студентов вуза прежде всего необходимо создание благоприятных педагогических условий, которые мы выразили здоровьесберегающей средой.



РИСУНОК 4.17 – Теоретические интерактивные методы обучения

К здоровьесберегающей среде, воздействующей на процесс формирования потребности к занятиям физической культурой, относятся факторы социального и предметного характера.

К *факторам социального характера* относится материальное положение молодежи, окружение, интересы и наклонности. К *факторам предметного характера* относится наличие материально-технической базы, спортивного зала, умений и знаний квалифицированных педагогов.

Здоровьесберегающая среда обуславливается специально-организованными комфортными условиями, благоприятными для формирования у студентов мотивационно-потребностного отношения к занятиям физической культурой. Использование соответствующих условий создает у студенческой молодежи среду личностно ориентированного обучения и предоставляет ему пространство для свободного выбора.

Таким образом, согласно данным, полученным в ходе анкетирования преподавателей и студентов данного учебного заведения, исходного уровня физического здоровья студентов, нами

была дополнена существующая программа занятий по физическому воспитанию. В ходе реализации предложенной программы нами обращалось внимание на ряд аспектов, направленных на поддержание интереса студентов к занятиям физическими упражнениями и на основе этого изменения отношения к образу жизни — к выбору стратегии сохранения и укрепления своего здоровья.

При организации занятий нами применялся индивидуально-групповой метод: цели и содержание программы, объем и сроки ее выполнения были общими и обязательными для всех студентов, но при этом распределение нагрузок, их длительность и объем регулировались отдельно для студентов, объединенных в подгруппы в зависимости от уровня физического состояния.

На формирование мотивации оказывала влияние взаимосвязанная и взаимозависимая совместная деятельность преподавателя и студента, которая включала прямое или косвенное педагогическое руководство и являлась результатом двух взаимосвязанных процессов: учения и обучения.

Обобщая все вышесказанное, можно выделить следующие основные условия, при которых работа студента проходила наиболее эффективно: организация должна отличаться целостностью; проходить систематически и непрерывно при наличии контроля и самоконтроля, а также волевых усилий, умения планировать свою физкультурно-оздоровительную и учебную деятельность.

Главная особенность системы обязательного курса физического воспитания в вузе состояла в сложности достижения суммарного тренировочного эффекта нагрузки. Двухразовые занятия в неделю при относительно небольшой интенсивности, малом объеме нагрузок не создают условий для последовательного развития физических качеств и успешной сдачи зачетных нормативов. Добиться же непрерывности учебного процесса, даже в течение одного календарного года, очень сложно. Дело в том, что в занятиях по физическому воспитанию студентов вузов неизбежно возникают длительные перерывы, вызываемые чередованием в учебных планах теоретического обучения с экзаменами, практикой, каникулами. Перерывы же в занятиях неизбежно



ведут к постепенному снижению уровня развития двигательных качеств. При таких условиях важным фактором эффективности учебного процесса является совершенствование структуры учебных занятий, а также внедрение в повседневную жизнь студентов дополнительно организованных в рамках учебного заведения и самостоятельных занятий физической культурой. Нами установлено, что применение дополнительно организованных (самостоятельных) и обязательных занятий физической культурой способствует решению учебных задач физического воспитания, увеличению объема двигательной активности студентов, позволяет в значительной степени ликвидировать неравномерность в развитии физических качеств и значительно повысить уровень их развития и работоспособность. Это, в свою очередь, способствует успешному выполнению программных нормативов по физическому воспитанию, повышению уровня физического здоровья и удовлетворению физкультурно-оздоровительных интересов.

Установление мотивов определяло целевую направленность разрабатываемой автором программы занятий. При ее построении учитывались принципы физического воспитания: сознательности и активности, наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности. Особенности построения экспериментальной программы занятий учитывали также разработки Е. А. Захариной (2008), доказавших свою эффективность в предыдущих исследованиях:

- *акцентирование принципа индивидуализации* – индивидуальный подход проявляется в учете уровня функционального состояния, развития двигательных качеств, антропометрических данных, а также интересов занимающихся при планировании и построении групповых и индивидуальных занятий. Уровень физического здоровья оценивался по методике Г. Л. Апанасенко (1992), а также по результатам функциональных проб. Оценка развития двигательных качеств осуществлялась по комплексным методикам;

- *широкий набор используемых средств* – в основе методики лежит подход, позволяющий осуществлять выбор и использование любых средств с учетом уровня физического здоровья занимающихся и целевой направленности занятий. К основным

средствам мы отнесли упражнения для развития выносливости, силы и силовой выносливости, гибкости. К дополнительным — упражнения на расслабление, координационные упражнения и другие виды двигательной активности (например, спортивные игры). Мы полагали, что чем шире спектр используемых средств, тем больше вероятность того, что каждый занимающийся сможет реализовать свои интересы. При сочетании разнообразных средств легче варьировать нагрузку;

- *стимулирование творческой активности занимающихся* — осознание оздоровительных занятий как творческой деятельности является одним из факторов, способных существенно повысить их результативность. Объектом этой деятельности является организм человека, его функции и возможности, развиваемые физическими упражнениями до совершенства. Творчество может проявляться в поиске новых упражнений, составлении композиций, тренировке по совершенствованию фигуры, увеличении числа самостоятельных занятий. Чем лучше осознается творческая сущность движений, тем больше повышается результативность занятий;

- *образовательная направленность занятий* — данная особенность заключается в приобщении занимающихся к здоровому образу жизни в целом. Разработанная программа включает рекомендации по рациональному питанию с определением суточных энерготрат, рекомендуемой калорийностью и при необходимости диеты. Программа содержит информацию по вопросам закаливания, педагогического контроля и самоконтроля, медицинским аспектам, восстановительным средствам;

- *положительный эмоциональный фон занятий* — одна из главных задач занятий — получить эмоциональный заряд, «толчок», который повлечет за собой и сдвиги функциональных систем. Оздоровительный эффект занятий проявляется не только в достижении цели, но и в самом движении к ней. Занимающиеся должны получать радость и удовлетворение от занятий, красоты движений, взаимодействий;

- *применение интерактивных методов обучения* — активные методы обучения, при использовании которых студент получает новые знания в результате осуществления позитивного взаимодействия с другими студентами и преподавателем;

- *использование информационных технологий* — проведение занятий по физическому воспитанию с использованием возможностей информационных технологий дает возможность студентам облегчить процесс усвоения знаний, анализировать учебную информацию, творчески подходить к усвоению учебного материала, развивать навыки проектной деятельности, самостоятельной работы.

Полученные нами данные анкетирования показывают, что интерес студентов к физкультурным занятиям непостоянен. Объясняется это тем, что на первоначальных этапах обучения студенты легко убеждаются в своих успехах, так как сложность выполнения еще невелика. В дальнейшем же приходит недовольство результатами своей работы вследствие того, что появляется ощущение остановки роста результатов, а реальной поддержки мотивации к занятиям не наблюдается.

Исследователями замечено, что методы, используемые при индивидуальной форме обучения, не всегда дают соответствующий результат, а применение групповых форм обучения вовлекает в занятия физической культурой практически всех студентов.

В процессе занятий немаловажную роль играют мотивы взаимопомощи, состязания, подражания. Поэтому в основе организации нашего исследования мы исходили именно из принципов коллектива с единоподчиненными интересами. Таким образом, организация сплоченного коллектива и совместная работа оказали огромное положительное влияние на мотивацию студентов к занятиям.

Заинтересовать студента в занятиях физической культурой можно двумя путями — воздействуя целенаправленно на отдельные мотивы и на мотивационную сферу в целом. Одним из таких условий заинтересованности в посещении занятий физическим воспитанием стал рейтинг обучения в вузе. Трижды в семестр проходила оценка баллов, набранных за прошедший период обучения. На каждом контрольном этапе шло сравнение набранных баллов студентом с необходимым количеством баллов, запланированным на этот отрезок. По предмету «Физическое воспитание», кроме получения баллов на обязательных занятиях, студенты имели право на дополнительные баллы за проделанную работу, связанную с повышением двигательной ак-

тивности (внутривузовские соревнования: первенство факультетов, участие в спортивных праздниках; дополнительные занятия в клубах по интересам). Предлагались занятия оздоровительными видами гимнастики, силовая тренировка, занятия оздоровительным плаванием в группах и самостоятельные занятия. Возможность получить дополнительный рейтинг на начальном этапе и послужила стимулом к появлению у студентов потребности в дополнительных занятиях физической культурой, которая впоследствии превратилась в потребность — ценность. Необходимо отметить, что потребность в проведении подобного рода занятий велика и по другим видам спорта. Желающих посещать подобные занятия гораздо больше, чем позволяет вместимость спортивных сооружений университета.

Обоснование предложенной программы занятий осуществлялось в рамках теоретико-методических представлений, рассматривающих достижение и поддержание здорового образа жизни в качестве первоочередной задачи. В этом контексте двигательная активность представляется ключевым фактором достижения здорового образа жизни, определяющим физическую подготовленность человека.

Специального внимания заслуживает вопрос о структурировании содержания программы по физическому воспитанию. Анализ содержания существующих программ свидетельствует о довольно формальном отношении к нему, что влечет за собой появление грубых ошибок в технологическом обеспечении процесса физического воспитания студентов.

Поэтому мы предложили модульную систему организации занятий. Основная идея формирования модульного принципа построения практических занятий состояла в том, что на основании декомпозиции на составные структурные элементы различных видов двигательной активности возможно их последующее объединение, которое позволит полнее реализовывать их эффект. Структура практических занятий предусматривала наличие специализированных модулей, дающих возможность осуществлять избирательное воздействие на различные компоненты физического состояния студентов, обратную связь в виде контроля и коррекции комплексов и музыкального сопровождения занятий. Такое распределение показало свою эффектив-

ность в ряде исследований, проведенных со взрослым контингентом (Губарева, 2009; Ивчатова, 2006).

Особое внимание уделялось повышению теоретических знаний студентов в области здоровьесбережения, поскольку исследования последних лет свидетельствуют, что одной из причин возникновения столь плачевной ситуации относительно состояния и уровня здоровья представителей современной молодежи является отсутствие у студентов достаточной информации, знаний о важности здорового образа жизни, роли двигательной активности в укреплении соматического здоровья и элементарных навыков самоконтроля за своим физическим состоянием.

Современные теоретические исследования и сложившаяся практика физического воспитания убедительно свидетельствуют, что знания как система научных представлений о путях и средствах эффективной организации двигательной активности человека являются определяющим фактором и главной гарантией успешного формирования физической культуры личности и общества.

Поэтому обоснование более совершенного научного подхода к формированию и развитию знания в сфере физической культуры является центральной задачей всего комплекса наук о физическом развитии, совершенствовании физических возможностей и здоровья человека.

Специалисты едины во мнении, что заполнение данного информационного вакуума допустимо на основе использования в процессе физического воспитания возможностей информационных технологий.

Приобретенный в процессе информатизации образования в Украине и других странах практический опыт и результаты педагогических исследований показывают, что использование информационных технологий (ИТ) положительно влияет на результаты учебно-воспитательного процесса. Информационные технологии превращаются в решающий фактор развития системы образования и становятся основой формирования учебной среды нового типа. В то же время их применение вызывает необходимость совершенствования всех составляющих педагогической деятельности (Карташова, 2011). Процесс информатизации

высшего образования предполагает многовекторное использование ИТ с целью коммуникативного и когнитивного развития студентов, формирования их творческих способностей и создания условий для самообразования. Широкое внедрение ИТ должно удовлетворять потребности современного информационного общества в подготовленных к продуктивной жизнедеятельности молодого поколения (Карташова, 2011).

Сегодня можно констатировать, что процесс информатизации высшего образования инициирует:

- совершенствование механизмов управления системой образования на основе использования баз данных научно-методических материалов;
- совершенствование методологии обучения, соответствующего задачам развития личности студента в условиях информатизации общества;
- создание методических систем обучения, ориентированных на развитие когнитивных способностей студентов, на формирование умений самостоятельно приобретать знания, осуществлять учебную и научно-исследовательскую деятельность;
- создание и использование автоматизированных тестирующих методик контроля и оценки уровня знаний обучаемых (Карташова, 2011).

Как показывает практика, только обладая достаточным уровнем технологической подготовленности и информационной культуры, молодой специалист способен адекватно действовать в окружающем мире, ориентироваться в проблемных ситуациях, находить рациональные способы решения профессиональных проблем (Карташова, 2011).

Создание и развитие информационного общества (ИО) предполагает широкое применение информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в образовании, что определяется рядом факторов (Наина, 1995; Димова, 2012).

**Во-первых**, внедрение ИКТ в образование существенно образом ускоряет передачу знаний и накопленного технологического и социального опыта человечества не только от поколения к поколению, но и от одного человека к другому (Наина, 1995; Димова, 2012).

**Во-вторых**, современные ИКТ, повышая качество обучения и образования, позволяют человеку успешнее и быстрее адаптироваться к окружающей среде и происходящим социальным изменениям. Это дает каждому человеку возможность получать необходимые знания как сегодня, так и в будущем постиндустриальном обществе (Наина, 1995; Димова, 2012).

**В-третьих**, активное и эффективное внедрение этих технологий в образование является важным фактором создания системы образования, отвечающей требованиям ИО и процессу реформирования традиционной системы образования в свете требований современного индустриального общества (Наина, 1995; Димова, 2012).

Под средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) подразумеваются аппаратные и программные средства, предназначенные для реализации информационных процессов на основе использования вычислительной техники и сетевых технологий (Наина, 1995; Димова, 2012).

По мнению многих специалистов (Наина, 1995; Якушина, 2002), новые информационные образовательные технологии на основе компьютерных средств позволяют повысить эффективность занятий на 20–30%. Внедрение компьютера в сферу образования стало началом революционного преобразования традиционных методов и технологий обучения и всей отрасли образования (Наина, 1995; Якушина, 2002). Важную роль на этом этапе играли коммуникационные технологии: телефонные средства связи, телевидение, космические коммуникации, которые в основном применялись при управлении процессом обучения и системах дополнительного обучения (Наина, 1995; Димова, 2012).

Новым этапом глобальной технологизации передовых стран стало появление современных телекоммуникационных сетей и их конвергенция с информационными технологиями, т.е. появление ИКТ (Наина, 1995). Они стали основой для создания инфосферы, так как объединение компьютерных систем и глобальных телекоммуникационных сетей сделало возможным создание и развитие планетарной инфраструктуры, связывающей все человечество (Наина, 1995).

Примером успешной реализации ИКТ стало появление Интернета — глобальной компьютерной сети с ее практически не-

ограниченными возможностями сбора и хранения информации, передачи ее индивидуально каждому пользователю. Первые шаги по внедрению Интернета в систему образования показали его огромные возможности для ее развития (Наина, 1995; Димова, 2012).

Инновационный подход к формированию физической культуры личности студента в вузе требует изменения качества образовательной информации в сторону научности, абстрактности, применения разных способов ее представления, хранения, поиска: вместе с вербальной формой используются другие — невербальные, символические, визуальные; предусматриваются кардинальные преобразования в организации учебно-воспитательного процесса, обеспечивающие процесс нововведений (Лубышева, 1996).

Предлагаемая А. Л. Димовой (2012) концепция качественной перестройки действующей системы физического воспитания — концепция системного проектирования физического воспитания как компонента трансфер-интегративной области информатизации образования предусматривает:

- разработку педагогической технологии проектирования системы физического воспитания студентов в вузах;
- обоснование модели формирования высокотехнологичной здоровьеразвивающей информационно-коммуникационной образовательной среды в вузе;
- подготовку комплекса мероприятий, обеспечивающих эффективное функционирование системы: научных основ создания и функционирования инновационных организационных структур (оздоровительно-физкультурного центра и кабинетов здоровья), совершенствования традиционных организационных структур; альтернативных учебных программ по физической культуре, нормокомплектов учебно-методического обеспечения и технологий реализации инновационного процесса физического воспитания;
- опору на постоянную многоуровневую экспериментальную проверку эффективности инновационного процесса физического воспитания в вузах с традиционным и дистанционным обучением.

Основным источником мультимедиа ресурсов для большинства студентов становится всемирная компьютерная сеть Ин-



тернет. Она предоставляет доступ как к образовательным, так и ко многим другим ресурсам, содержащим в себе информацию самых разных типов, начиная текстом и заканчивая сложными видеоизображениями. В настоящее время мультимедиа и гипермедиа технологии становятся неотделимыми от телекоммуникационных технологий, а всемирные сети превращаются в большое и хорошо структурированное хранилище мультимедиа информации (Кофанова, 2013).

Одним из самых популярных и перспективных сервисов сетевых технологий, связанных с мультимедиа, является WWW-технология, которая представляет собой распределенную систему гипермедиа ресурсов, отличительной особенностью которых, кроме привлекательного внешнего вида, является возможность организации перекрестных ссылок друг на друга. Используя специальную программу просмотра документов WWW (Кофанова, 2013), пользователь сети может быстро перемещаться по ссылкам от одного документа к другому, путешествуя по пространству всемирной паутины.

Использование мультимедиа информационного ресурса в процессе физического воспитания позволяет:

- организовать разнообразные формы деятельности студенческой молодежи по самостоятельному выбору получения знаний;
- применять весь спектр возможностей современных информационных и телекоммуникационных технологий в процессе физического воспитания (сбор, хранение, обработка информации о физическом состоянии, интерактивный диалог) и др.;
- привнести в учебный процесс наряду с ассоциативной прямую информацию за счет использования возможностей технологий мультимедиа, интернет);
- оценивать теоретические знания студентов, а также уровень их умений, навыков, подготовки к конкретному занятию;
- создавать условия для осуществления индивидуальной самостоятельной учебной деятельности студентов, формировать навыки самообучения, саморазвития, самосовершенствования, самообразования, самореализации;
- оперативно обеспечивать студентов информацией относительно ЗОЖ (Кофанова, 2013).

Мы также учитывали рекомендации таких специалистов, как Н. С. Анисимова, 2002; Бент Б. Андресен, 2007; В. Ю. Волков, 2001; Н. А. Колос, 2011; В. А. Кашуба, 2009; А. И. Федоров, 2004 и другие, которые отмечают, что все, без исключения, мультимедиа информационные ресурсы, используемые в процессе физического воспитания, должны удовлетворять дидактическим требованиям, предъявляемым к традиционным учебным изданиям, таким, как учебники, учебные и методические пособия (рис. 4.18).

**Обеспечение научности обучения** с использованием мультимедиа информационных ресурсов означает корректность и научную достоверность изложения содержания учебного материала, предоставляемого ресурсом с учетом современных научных достижений.

**Обеспечение доступности обучения**, осуществляемого с использованием мультимедиа информационных ресурсов, означает



**РИСУНОК 4.18** — Дидактические принципы при использовании мультимедиа информационных технологий в процессе физического воспитания студентов

необходимость определения степени теоретической сложности и глубины изучения учебного материала сообразно возрастным и индивидуальным особенностям студентов.

**Обеспечение проблемности обучения** обусловлено сущностью и характером учебно-познавательной деятельности. Когда студент сталкивается с проблемной ситуацией, требующей разрешения, его мыслительная активность возрастает. Уровень выполнимости данного дидактического требования с помощью мультимедиа информационных ресурсов может быть значительно выше, чем при использовании традиционных учебников и пособий.

**Обеспечение наглядности обучения** означает необходимость учета чувственного восприятия изучаемых объектов, их макетов или моделей и их личное наблюдение учащимися. Требование обеспечения наглядности в случае использования мультимедиа ресурсов должно реализовываться на принципиально новом, более высоком техническом уровне.

**Обеспечение сознательности обучения, самостоятельности и активизации деятельности** обучаемого предполагает обеспечение мультимедиа средствами самостоятельных действий студентов по извлечению учебной информации при четком понимании конечных целей и задач учебной деятельности. При этом осознанным для учащегося является то содержание, на которое направлена его учебная деятельность.

В основе функционирования и использования мультимедиа ресурсов должен лежать деятельностный подход (Колос, 2011).

**Обеспечение систематичности и последовательности обучения** при использовании мультимедиа информационных ресурсов означает обеспечение потребности системы обучения в последовательном усвоении студентами определенной системы знаний в изучаемой предметной области (в частности ЗОЖ), потребности в том, чтобы знания, умения и навыки формировались в определенной системе, в логически обоснованном порядке.

**Обеспечение единства образовательных, развивающих и воспитательных функций обучения** при использовании мультимедиа информационных ресурсов.

**Обеспечение содержательной и функциональной валидности** контрольно-измерительных подсистем мультимедиа ресурсов. Потребности системы обучения накладывают на такие ресурсы

требования обеспечения соответствия контрольно-измерительного материала содержанию учебного материала (содержательная валидность) и оцениваемому уровню деятельности студентов (функциональная валидность).

**Обеспечение надежности** в использовании контрольно-измерительных подсистем мультимедиа информационных ресурсов, определяется как вероятность правильного измерения уровня усвоения теоретического материала с использованием мультимедиа информационных ресурсов.

Кроме традиционных дидактических требований к мультимедиа информационным ресурсам должны учитываться специфические дидактические требования, обусловленные существующими потребностями системы высшего образования и использованием преимуществ современных информационных технологий в создании и функционировании мультимедиа ресурсов.

**Требование адаптивности** подразумевает приспособляемость образовательных мультимедиа ресурсов к индивидуальным возможностям студента, оно означает приспособление, адаптацию процесса обучения теоретическим знаниям с использованием мультимедиа информационных ресурсов к уровню знаний и умений обучаемого.

**Требование интерактивности** обучения предполагает, что в процессе обучения должно иметь место двухстороннее взаимодействие студента с образовательными мультимедиа ресурсами. Такие средства должны обеспечивать диалог и обратную связь.

**Требование развития интеллектуального потенциала** студента при работе с мультимедиа информационными ресурсами отвечает потребностям системы физического воспитания к формированию у студентов стилей мышления (алгоритмического, наглядно-образного, теоретического), умений по обработке информации (на основе использования систем обработки данных, информационно-поисковых систем, баз данных и др.).

Можно выделить следующие требования к структуре и содержанию учебного материала мультимедиа информационных ресурсов, которых мы придерживались при разработке авторской информационной мультимедийной программы:

- сжатость и краткость изложения, максимальная информативность текстовых фрагментов;

- использование слов, сокращений и мультимедиа объектов, знакомых и понятных студенту. Сокращения должны быть общепотребительными, а их количество сведено к минимуму;
- отсутствие нагромождений, четкий порядок во всем; тщательная группировка (структурирование) мультимедиа информации; объединение отдельных связанных мультимедиа объектов в целостно воспринимающиеся группы (принцип структурности);
- наличие кратких и «емких» заголовков, маркированных и нумерованных списков, таблиц, схем; текст и другие объекты должны легко просматриваться;
- каждому положению (каждой идее) должен быть отведен отдельный абзац текста или мультимедиа объект;
- мультимедиа объекты (графика, видео, звук и др.) должны органично дополнять текст. Динамика взаимоотношений визуальных и вербальных элементов и их количество определяются функциональной направленностью учебного материала; образное мышление доминирует над словесно-логическим в тех случаях, когда трансляция зрительных сообщений в речевую форму слишком громоздка или вообще невозможна, причем обобщения результатов не требуется – задача имеет конкретный характер; это относится прежде всего к оперированию сложными образами – объемными формами, цветовыми композициями и др.;
- вся вербальная информация должна быть тщательно проверена на отсутствие орфографических, грамматических и стилистических ошибок.

Появление электронных средств обучения, которые поддерживают цель информатизации высшего образования, а именно: обеспечение доступности знаний, развитие интеллектуальных и творческих способностей студентов на основе индивидуализации обучения, интенсификации учебно-воспитательного процесса вызвала необходимость пересмотра существующих технологий обучения, появление новых требований к преподавателю (Карташова, 2011).

При организации формирующего эксперимента с использованием мультимедиа информационных ресурсов мы применяли ряд интерактивных методов.

**Метод проектов.** В мировой практике ведутся поиски способов организации самостоятельной деятельности учащихся, предусматривающие вовлечение каждого учащегося в активную познавательную деятельность. Одним из способов такой самостоятельной работы является обучение в сотрудничестве. На смену фронтальным работам приходят индивидуальные, парные, групповые. Парная или групповая работа студентов с использованием мультимедиа информационных ресурсов оказывается намного эффективней объяснительно-иллюстративного и репродуктивного методов (Пахомова, 2004; Полат, 1999; Чечель, 1998; Ястребцева, 2006).

Студенты в группах разрабатывают план совместных действий, находят источники информации, способы достижения целей, распределяют роли, выдвигают и обсуждают идеи. Все студенты вовлекаются в познавательную деятельность. Обучение в сотрудничестве позволяет овладеть элементами культуры общения в коллективе и элементами управления (умение распределять обязанности для выполнения общего задания, полностью осознавая ответственность за совместный результат и за успехи партнера).

При проведении педагогического эксперимента мы учитывали требования к использованию метода проектов:

- наличие значимой в исследовательском, творческом плане задачи, требующей интегрированного знания, исследовательского поиска для ее решения;
- практическая, теоретическая, познавательная значимость предполагаемых результатов;
- самостоятельная (индивидуальная, парная) деятельность студента;
- определение базовых знаний из различных областей, необходимых для работы над проектом;
- структурирование содержательной части проекта;
- использование исследовательских методов;
- подведение итогов, выводы, творческие отчеты и др.

Метод проектов всегда предполагает решение какой-то проблемы, предусматривающей использование, с одной стороны, разнообразных методов, с другой – интегрирование знаний, умений из различных областей науки. Работа по методу проекта

предполагает не только наличие и осознание какой-то проблемы, но и процесс ее раскрытия (Пахомова, 2004; Полат, 1999; Ястребцева, 2006).

Выполнение проектного задания способствует:

- формированию системы базовых знаний и навыков, а также дальнейшему их пополнению и развитию;
- выработке устойчивой мотивации и ощущения потребности в приобретении новых знаний, необходимых в работе над проектом;
- активизации познавательной деятельности учеников, особенно при выполнении ими проектно-компьютерных исследований;
- развитию творческих способностей, позволяющих реализовывать проектную задачу в соответствии с собственным видением;
- воспитанию инициативности в получении новых знаний и самостоятельности в расширении сфер их применения;
- осознанию учениками себя творцами собственных знаний.

Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность студентов – индивидуальную, парную, групповую, которую учащиеся выполняют в течение определенного отрезка времени. В ходе этой деятельности целесообразно использованием мультимедиа ресурсов. Этот подход органично сочетается с групповым подходом к обучению (Пахомова, 2004; Полат, 1999; Чечель, 1998; Ястребцева, 2006).

В целях формирования ЗОЖ у студентов мы разработали и реализовали акцию-презентацию «Жизнь без наркотиков».

Задачи акции:

- формирование у студентов негативного отношения к наркотикам;
- укрепление в общественном сознании имиджа студенчества как здоровой и передовой части молодежи;
- пропаганда культуры здоровья среди студентов;
- предоставление возможности студентам реализовать свой творческий потенциал;
- создание педагогических условий для включения студенческой молодежи в культурно-оздоровительную деятельность.



РИСУНОК 4.19 — Слайды наилучшей презентации конкурсного проекта

Программа акции включает в себя открытие выставки-конкурса художественных плакатов, отражающих проблему наркомании «глазами» студенчества (рис. 4.19).

Конкурсная часть представляла собой оценку жюри работ по следующим номинациям: «самая информационная»; «самая художественная»; «самая оригинальная». «Представление» художественной работы «делегатом» учебной группы также оценивается.

**Метод информационного ресурса.** Главное достоинство этого метода — возможность для обучающегося многократно обрабатывать учебную информацию в доступном для него темпе и в удобное время. Учебная литература и мультимедиа средства успешно выполняют все дидактические функции: обучающую, развивающую, воспитывающую, побуждающую, контрольно-коррекционную (Наина, 1995; Якушина, 2001).

Наибольшее распространение получили два вида работы с информационными ресурсами: на уроке под руководством преподавателя и самостоятельная с целью закрепления и рас-



ширения знаний. Основная цель использования метода информационного ресурса – закрепление и расширение теоретических знаний путем ориентации студента в огромном количестве самой разнообразной информации, которая ему необходима и удовлетворяет его познавательные потребности.

Полученные результаты теоретического обзора данных научных разработок и практических направлений использования информационных технологий в образовательном процессе помогли нам определить механизм разработки и создания внешнего сетевого ресурса – образовательный веб-портал «Здоровый образ жизни», который согласно своему содержанию включал систематизированные теоретические сведения о здоровом образе жизни, пользе здорового образа жизни, его преимуществах и мотивационной составляющей, комплексами физических упражнений, направленных на укрепление здоровья (рис. 4.20).

Сайт состоял из следующих разделов (страниц):

- «Главная»;
- «Теория»,

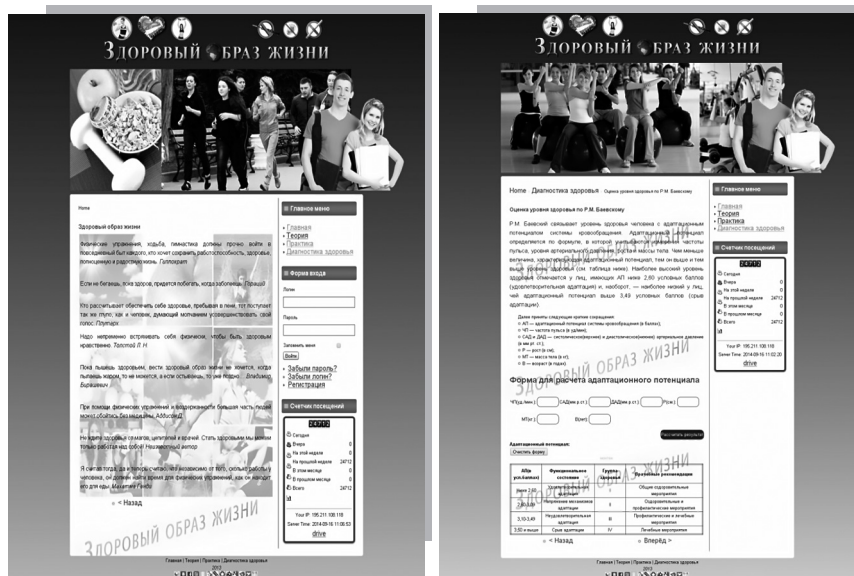


РИСУНОК 4.20 – Страницы образовательного веб-портала «Здоровый образ жизни»

- «Практика»,
- «Диагностика здоровья».

Страница «Главная» содержала общую информацию о здоровом образе жизни, представленную в доступной, концептуально правильной и специально сформированной для студенческой молодежи форме.

В блоке «Теория» был рассмотрен понятийный аппарат, представлена информация об особенностях современного подхода к формированию здорового образа жизни и способах борьбы с отрицательными факторами, влияющими на здоровье.

Раздел «Практика» содержал комплексы физических упражнений, направленных на организацию рационального отдыха, восстановления после рабочего утомления, профилактики и борьбы с переутомлением.

Страница «Диагностика здоровья» позволяла автоматически провести оценку собственного уровня здоровья согласно методикам Б.К. Белова, Г.Л. Апанасенко, Р.М. Баевского, В.П. Войтенко; содержала рекомендации относительно ведения «Дневника самоконтроля»; включала комплекс мероприятий по повышению и укреплению уровня здоровья.

Одними из методов, в которых использование мультимедиа может дать наибольший педагогический эффект, являются различные игры, используемые в учебном процессе. Внедрение же в повседневную практику дидактических игр с использованием мультимедиа ресурсов активно способствует этому (Кофанова, 2013; Лубышева, 1996; Наина, 1995; Димова, 2012).

Многие игры несут в себе элемент познания. В каких-то играх это проявляется сильнее, в каких-то – менее сильно. Существует целый ряд игр, направленных на развитие внимания, интеллекта, на передачу новой информации. Как и всякий интеллектуальный труд, учеба достаточно быстро вызывает утомление, снижение концентрации внимания и способности к восприятию информации (Лубышева, 1996; Наина, 1995; Димова, 2012).

При этом существует достаточно простой, не требующий больших трудозатрат способ сделать процесс приобретения знаний интересным. Это – так называемая дидактическая игра. Во время игры студент незаметно для себя выполняет те задания, ту работу, которые в обычном виде кажутся ему скучными,

неинтересными, трудными. Использование мультимедиа ресурсов позволяет сделать такие игры более яркими, живыми и интересными. Существуют дидактические игры, реализация которых без использования мультимедиа технологий становится невозможной.

Развивающее обучение, о котором так много говорится в последние годы, должно быть основано на личной заинтересованности студента в получении знаний. Пробудить и развить эту заинтересованность призвано привнесение игровой деятельности в процесс физического воспитания.

В педагогической практике с давних пор используют игры, помогающие обучению, чтению, письму, счету и др. Перед современной высшей школой все острее встает проблема не столько передачи «сухой» информации студентам, сколько необходимости научить учащихся добывать знания самостоятельно, стремиться развить их творческий потенциал. Использование различных дидактических игр с применением мультимедиа технологий, как нельзя более подходит для решения этой задачи. Достаточно сложной задачей, стоящей перед преподавателем, является умение управлять игрой и как следствие деятельностью студентов в игре, максимально используя ее образовательные и воспитательные возможности. Весьма распространенной ошибкой считается восприятие игры как развлекательного момента занятия, позволяющего уменьшить напряженность, активизировать внимание студентов после утомительной работы (Кофанова, 2013; Кашуба, 2009; Наина, 1995; Димова, 2012).

Общим положительным качеством урока и дидактической игры является наличие четко поставленной дидактической цели, приводящей к определенному результату. Перейдем к рассмотрению существенного признака дидактической игры – ее структуры и проанализируем его на примере игры «Реклама», проводимой с использованием мультимедиа технологий. Студентам предлагалось разработать тот или иной алгоритм решения конкретной задачи, предложенной преподавателем, и решить ее в соответствии с ним. Как правило, задачи подбираются таким образом, чтобы существовала возможность четырех-пяти способов их решения, а желательно – и больше. После выпол-

нения задания студенты должны произвести защиту алгоритма, в ходе которой нужно было объяснить, почему избран тот или иной путь решения, почему он видится исполнителю наиболее рациональным (менее трудоемкий, более лаконичный, более «стройный» и др.). С целью внесения элемента состязательности в данную дидактическую игру процесс защиты предлагается называть «рекламированием».

Очевидно, что в данном случае учащиеся имеют дело с «рекламой» результатов своего интеллектуального труда. Результаты «рекламной деятельности» студентов выносятся на общее обсуждение всех участников игры, в том числе и преподавателя (Кофанова, 2013; Наина, 1995; Димова, 2012).

Победителем в данной игре становится тот, кто смог предложить не только правильное и «красивое» решение поставленной задачи, но и, используя мультимедиа технологии, наиболее ярко и убедительно объяснить, почему именно этот способ решения оптимален, т.е. сумел лучше провести и «рекламную кампанию».

Данный вид игры способствует не только закреплению ранее изученного материала, а и, что немаловажно, готовит студентов к жизни в реальных условиях, когда каждый свой шаг следует уметь объяснить или «защитить» и представить наиболее выгодным образом. Главное отличие создаваемых студентами мультимедиа презентаций заключается не в ориентировании на какого-либо «покупателя», а в изучении данного понятия. Возможен выбор понятия для одного, а также нескольких учащихся, причем в последнем случае можно организовать конкурс «реклам». Выбор понятия осуществляется жеребьевкой или по желанию. Кроме того, возможен вариант проведения «рекламы», когда заранее не объявляется «рекламируемый» предмет, и его нужно определить по истечении рекламного времени.

В процессе игры «Реклама» студенты могут не только приобрести новые знания, но и закрепить их. Поэтому рассматриваемая дидактическая игра может проводиться и на занятии по изучению нового материала и на уроке закрепления знаний.

Дидактическая игра, проводимая с использованием мультимедиа технологий, обладает устойчивой структурой, основны-

ми компонентами которой являются: игровой замысел, правила, игровые действия, познавательное содержание или дидактическая задача, оборудование, результат игры.

Игровой замысел отражается, как правило, в названии игры. Он заложен в той дидактической задаче, которую надо решить в учебном процессе. Игровой замысел часто выступает в виде вопроса, как бы проектирующего ход игры. Он придает игре познавательный характер, предъявляет к участникам игры определенные требования в отношении знаний.

Правила игры определяют порядок действий и регламентируют поведение учащихся в процессе игры, способствует созданию на уроке рабочей обстановки. Правила дидактических игр разрабатываются с учетом цели урока, возможностей используемых мультимедиа ресурсов и индивидуальных возможностей студентов. Этим создаются условия для проявления самостоятельности, мыслительной активности, для возможности проявления у каждого студента чувства удовлетворенности и успеха. Правила игры прививают умение управлять своим поведением, подчиняться требованиям коллектива.

Игровые действия регламентируются правилами игры, способствуют повышению познавательной активности студентов, дают им возможность проявить свои способности, применить имеющиеся знания, умения и навыки, а также используемые компьютерные средства для достижения целей игры.

Познавательное содержание, или игровые задачи, является основой дидактической игры и проходит через все ее структурные элементы. Познавательное содержание заключается в усвоении студентами тех знаний и умений, которые применяются при решении учебной проблемы, поставленной игрой.

Оборудование игры в значительной мере включает в себя оборудование занятия. Поскольку в настоящем издании рассматриваются лишь мультимедиа технологии, то использование компьютеров встречается достаточно часто. Однако не следует исключать и дидактические раздаточные материалы.

Дидактическая игра имеет определенный результат, который является ее финалом и придает ей логическую завершенность. Подведение итогов игры производится сразу после ее окончания. Это может быть подсчет очков; выявление студентов,

лучше всех выполнивших игровое задание; определение команды-победительницы и др. Отдельно могут быть подведены итоги эффективности использования ресурсов и технологий мультимедиа при подготовке игры и при ее проведении.

Результат игры выступает, прежде всего, в форме решения поставленной задачи. Для преподавателя результат игры всегда является показателем уровня достижений студентов в усвоении знаний или в их применении.

Все структурные элементы дидактической игры взаимосвязаны между собой, отсутствие одного из них разрушает игру. Без игрового замысла и игровых действий, без организующих игру правил, дидактическая игра невозможна или она теряет свою специфическую форму, превращается в выполнение указаний и упражнений.

Сочетание всех элементов игры, мультимедиа ресурсов и их взаимодействие повышает организованность игры, ее эффективность, приводит к желаемому результату.

Целесообразно продумать и поэтапное их распределение: в начале занятия игра должна заинтересовать и организовать студента; в середине занятия — нацелить на усвоение темы; в конце занятия игра может носить поисковый характер. Но на любом этапе занятия она должна быть интересной, доступной, включающей разные виды деятельности учащихся с использованием мультимедиа ресурсов.

При организации игры на занятии важно продумать и то, в каком темпе она будет проводиться. Игра должна быть динамичной, поэтому недопустимы пространные объяснения и обилие замечаний дисциплинарного порядка. Необходимо хорошо владеть методикой проведения игровых упражнений, четко представлять их цель, соблюдать определенный темп, предоставляя студентам относительно большую самостоятельность. Дидактические игры, проводимые с использованием мультимедиа ресурсов, могут решать разные учебные задачи. Одни игры помогают формировать и отрабатывать у студентов навыки контроля и самоконтроля. Другие, построенные на материале различной степени трудности, дают возможность осуществлять дифференцированный подход к обучению учащихся с разным уровнем знаний.

Через игру студент познает окружающий мир и самого себя, учится анализировать, обобщать, сравнивать. Наглядность, преподнесенная в игровой форме, способствует конкретизации изучаемого материала. Применяемый на занятиях игровой прием должен находиться в тесной связи с мультимедиа ресурсами, с темой занятия, с его задачами, а не носить исключительно развлекательный характер.

Игра стимулирует формирование, наряду с партнерскими отношениями, чувства внутренней свободы, ощущения дружеской поддержки и возможности оказания в случае необходимости помощи своему партнеру, что способствует сближению участников, углубляет их взаимоотношения.

Заключительным этапом проведения дидактической игры с применением мультимедиа ресурсов является ее анализ, т.е. оценка прошедшей игры или серии игр, заключающаяся в ответах на вопросы: что получилось, а что — не получилось; в чем причина неудач, и др.

Средства и технологии мультимедиа, применяемые в самостоятельной работе студентов. Методы повышения эффективности самостоятельной работы студентов, предусматривающие использование образовательных мультимедиа ресурсов.

Использование мультимедиа технологий может существенно видоизменить *самостоятельную учебную работу студентов*, повышая ее эффективность.

Во время обучения у студентов необходимо сформировать устойчивую потребность к самостоятельному изучению научной, учебной и методической литературы и к использованию современных мультимедиа ресурсов, большинство из которых публикуется в сети Интернет. Для этого студент должен быть поставлен в ситуацию необходимости собственной познавательной активности.

Познавательная самостоятельная деятельность работы студентов проявляется в узнавании, осмыслении, запоминании, подведении известного метода под новую задачу. Назначение таких работ заключается в закреплении способов выполнения заданий, формировании умений и навыков, их прочному закреплению, создании основы для выполнения заданий более высокого уровня познавательной активности и самостоятельности.

Подобные работы могут быть заданы в форме самостоятельной работы с подобранными преподавателем мультимедиа ресурсами, конспектом занятий по отбору и систематизации учебного мультимедиа материала.

**Эвристические самостоятельные работы** содержат познавательные задачи, требующие от работы студента анализа незнакомой ему ситуации и получения необходимой мультимедиа информации. При выполнении работ эвристического типа познавательная активность и самостоятельность работы студентов выражается в проводимых им обобщениях при анализе проблемной ситуации и нахождения способов решения задачи. В результате выполнения таких заданий студенты приобретают опыт поисковой деятельности и овладевают элементами творчества.

**Творческие (исследовательские) самостоятельные работы** предполагают непосредственное участие студента в производстве новых для него знаний с использованием мультимедиа информации. Студент должен самостоятельно осуществлять выбор средств и методов решения стоящих перед ним задач, определить и отобрать необходимые для выполнения задания знания и мультимедиа ресурсы.

Одним из наиболее распространенных подходов к реализации самостоятельного обучения, основанном на широкомасштабном использовании мультимедиа информации, являются комплексные кейс-технологии. Такие технологии основаны на самостоятельном изучении печатных и мультимедийных учебно-методических материалов, предоставляемых учащемуся в специальной форме (форме кейса) (Кофанова, 2013; Смолянинова, Иманова, 2012; Наина, 1995; Димова, 2012; Федоров, 2014).

Подобные технологии используют компьютерные сети и опубликованные в них мультимедиа ресурсы для проведения консультаций, конференций, переписки и обеспечения студентов.

В целом внедрение кейс-технологии в учебный процесс представляет собой удобный способ перехода к большему объему самостоятельного обучения студентов, связанный со стремлением сохранить и использовать широкие возможности традиционных методов обучения в системе общего среднего образования (Смолянинова, Иманова, 2012; Федоров, 2014).



Особенностью мультимедиа материалов, используемых в самостоятельном обучении в рамках описываемых методов, являются:

- полнота и целостность системно организованного комплекта мультимедиа материалов, позволяющих студентам самостоятельно полноценно изучать теоретические сведения в условиях возможного сокращения очных контактов с преподавателем и отрыва от традиционных вузовских библиотек;
- существенная интерактивность всех мультимедиа ресурсов, предполагающая и стимулирующая активную самостоятельную работу студентов.

При использовании информационных технологий в образовательном процессе вуза возрастает объем и расширяются организационные формы самостоятельной работы студентов. Все это помогает формированию общей информационной культуры обучаемых, придает работе новый облик, позволяет не только закреплять полученные знания и навыки, но и управлять самостоятельной работой студентов, формируя основы дальнейшего самообразования и профессионального роста будущего специалиста.

Результаты современных исследований свидетельствуют о том, что одними из наиболее эффективных технологий, способствующих модернизации современного педагогического образования, является метод проектов и технология веб-портфолио (Смолянинова, Иманова, 2012; Наина, 1995; Димова, 2012; Федоров, 2014).

**Электронный веб-портфолио** — это сетевой ресурс (сайт), на котором размещены документы и образцы выполненных работ, характеризующих результаты и достижения автора. Электронный портфолио (Е-портфолио) является своеобразным способом накопления индивидуальных образовательных, профессиональных, творческих и личных достижений его владельца (Вебинар-2. <http://www.slideshare.net>).

Сущность электронного портфолио заключается в том, чтобы предоставить возможность каждому учащемуся, педагогу, специалисту и даже какой-либо организации (кафедре, факультету, институту, научному центру, университету) продемонстрировать свой потенциал и достижения, создать стимул для дальнейшего роста и развития.

Сетевой электронный портфолио способствует повышению устойчивости образовательного процесса и обеспечению непрерывного образования студента (рис. 4.21–4.23).



РИСУНОК 4.21 — Содержательная характеристика электронного веб-портфолио (Вебинар-2. <http://www.slideshare.net>)



РИСУНОК 4.22 — Целевая направленность электронного веб-портфолио (Вебинар-2. <http://www.slideshare.net>)

Электронный портфолио легко переносить из одной рабочей среды в другую, поэтому эта технология может быть использована не только в образовательном процессе, а и для создания профессионального (карьерного) портфолио специалиста (Смолянинова, Иманова, 2012; Наина, 1995; Димова, 2012; Федоров, 2014).

Использование технологий сетевого электронного портфолио:

- позволяет в более полной мере реализовать принципы индивидуализации и персонализации обучения;
- обеспечивает устойчивую мотивацию студентов на развитие своего личностного потенциала, создание ресурсов для повышения уровня профессиональной компетентности и конкурентоспособности;
- способствует развитию академической мобильности;
- способствует созданию условий для расширенного внедрения в образовательный процесс вузов и факультетов физической культуры технологий электронного обучения;
- обеспечивает открытость образовательной системы высшего учебного заведения, доступность электронных образовательных ресурсов для студентов;



РИСУНОК 4.23 — Функциональное значение электронного веб-портфолио студента (Вебинар-2.<http://www.slideshare.net>)

- способствует повышению вариативности образования (Смолянинова, Иманова, 2012).

Нами был разработан и включен в структуру веб-портала «Здоровый образ жизни» электронный веб-портфолио «Дневник самоконтроля», в котором хранилась информация о самом студенте (ФИО, группа, специализация), его данные, необходимые для расчета показателей уровня здоровья, результаты мониторинга и оценки теоретических знаний о здоровом образе жизни, история посещения дневника самоконтроля, информация о преподавателе.

Электронное портфолио студента «Дневник самоконтроля» позволял:

- вносить информацию о текущем состоянии здоровья;
- автоматически рассчитывать показатели здоровья, исходя из предоставленной информации;
- визуализировать динамику изменений показателей уровня здоровья, согласно разным методикам;
- просматривать рекомендации по улучшению состояния здоровья;
- отслеживать результаты проведенной над собой работы;
- выводить на печать полученную статистику своих показателей.

Определенные разделы персонального веб-портфолио студента имели внутренние и внешние гиперссылки на разделы собственного сайта, на страницы образовательного портала, содержавшие теоретические сведения о здоровом образе жизни, а также практические рекомендации по улучшению состояния здоровья студента (рис. 4.24).

Полученные результаты проведенной нами исследовательской работы и практической научной деятельности позволили заключить, что веб-портфолио студента представлял собой конечный образовательный продукт, характеризующий достижения студента в области знания и формирования здорового образа жизни.

Используя «Дневник самоконтроля», студент имел возможность провести самостоятельный учет знаний по теоретическим вопросам организации здорового образа жизни.

Самоконтроль осуществлялся посредством тестирования следующих тем:



**РИСУНОК 4.24** — Раздел электронного портфолио «Дневник самоконтроля» образовательного веб-портала «Здоровый образ жизни»

1. Основы здорового способа жизни;
2. Методы оценки состояния физического здоровья и физической подготовленности для контроля и самоконтроля студентов;
3. Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки;
4. Подготовительно-восстанавливающие формы двигательной активности в режиме учебной работы студентов.

В результате тестирования студент должен набрать фиксированное количество баллов, которое могло быть представлено в качестве оценки его теоретических знаний.

Получив информацию о динамике изменений своего состояния здоровья, студент имел возможность подобрать в соответствии с полученным результатом наиболее эффективный комплекс упражнений, подходящий для его образа жизни, повышения или укрепления уровня собственного здоровья.

#### **4.4. КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕДСТАВЛЕННОЙ КОНЦЕПЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Оценка эффективности разработанной нами концепции формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания явилась заключительной частью формирующего эксперимента наших исследований.

На данном этапе в исследованиях приняли участие 80 студентов Киевского национального экономического университета имени Вадима Гетьмана: 40 студенток и 40 студентов, отобранных и включенных в состав двух контрольных (20 студенток контрольной группы – КД и 20 студентов контрольной группы – КЮ) и двух основных (20 студенток основной группы – ОД и 20 студентов основной группы – ОЮ) групп.

Группы формировались на основании полученных данных в ходе изучения значимости факторов здорового образа жизни студентов с учетом равнозначности показателей физического здоровья, уровня заболеваемости, наличия вредных привычек и уровня физической подготовленности. Также учитывались установленные значения мотивационной сферы, уровня теоретических знаний и практических умений представителей студенческой молодежи, принимавших участие в исследованиях. Хотелось бы отметить, что представители вышеупомянутых групп имели одинаковый возрастной диапазон – от 18 до 22 лет и проходили обучение на первом и втором курсах представленного высшего учебного заведения.

Преподавание дисциплины «физическое воспитание» студентам контрольной группы осуществлялось в рамках традиционной модели образовательного процесса, в соответствии с утвержденной учебной программой, разработанной кафедрой физического воспитания Киевского национального экономического университета имени Вадима Гетьмана на основании учебного плана.

Студенты основной группы занимались по разработанной нами экспериментальной программе.

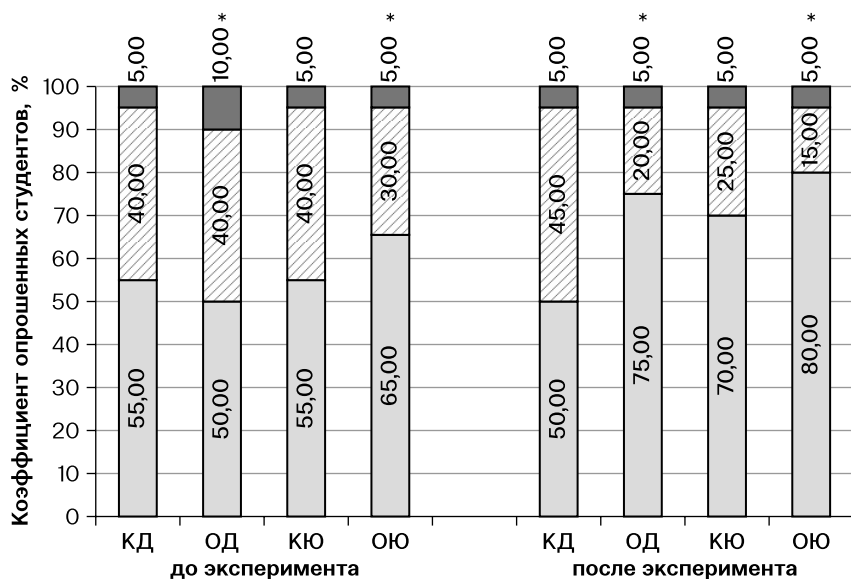
Все исследования проходили в рамках педагогического эксперимента в течение одного учебного года – с 1 сентября 2013 г. по 1 июня 2014 г.

В начале эксперимента нами были установлены и рассчитаны исходные значения для каждой из групп в отдельности, с которыми впоследствии мы сопоставили результаты, полученные после завершения исследований.

Оценка эффективности предложенной нами концепции была бы неполной без рассмотрения направленности ее применения и основных инструментов внедрения, а именно, определения уровня теоретических знаний и умений относительно осуществления здоровьесберегающей деятельности с целевой направленностью всестороннего их повышения.

Были проанализированы результаты, полученные в ходе применения методики оценки уровня сформированности знаний в соответствии с разработанным нами тестом в начале и в конце педагогического эксперимента для всех четырех групп испытуемых (рис. 4.25).

Полученные данные подтвердили, что наиболее действенным фактором повышения стремления приумножить и сохра-



**РИСУНОК 4.25** – Уровень теоретических знаний студентов:

■ – высокий уровень; ▨ – средний уровень; ■ – низкий уровень, \* – изменения признака статистически значимы ( $p < 0,05$ )

нить качество собственной жизни среди представителей современной молодежи является возможность создания у них устойчивого интереса и сильного желания к самосовершенствованию. Как демонстрируют результаты наших исследований, возможность трансформации представленного тезиса в целевую установку и ее реализация вполне воплотима в существующую реальность.

Результаты исследований показывают, что за целый экспериментальный год студентки и студенты контрольной группы практически не повысили исходный уровень собственных знаний относительно возможности осуществления здоровьесберегающей деятельности. Противостоят отрицательной динамике результатов контрольных групп данные основных групп, согласно которым уровень теоретических знаний студенток и студентов значительно возрос и составил среди студенток 75,00% на высоком уровне и 20,00% на среднем уровне, а низкий уровень сократился с 10,00% до 5,00%. Среди студентов уровень теоретических знаний улучшился до 80,00% на высоком уровне и 15,00% на среднем уровне. При этом 5,00% студентов так и остались на низком уровне владения теоретическими знаниями.

Респонденты более внимательно стали относиться к вопросам здоровьесбережения, особенно при рассмотрении роли физической культуры в системе развития и формирования личности. Практически 85,30% студенток и 73,00% студентов стали разделять физическую культуру и физическое воспитание; около 85,00% студенток различают теперь субъективные и объективные показатели состояния организма; более 78,00% студентов владеют информацией об оптимальных режимах двигательной активности и работоспособности. Повысился также общий уровень знаний студенток и студентов относительно компонентов здорового образа жизни (до 79,00%), факторах, влияющих на ЗОЖ (до 81,00%), и правилах организации и проведения закаливающих процедур (до 85,00%).

Более информированными и знающими стали студенты в вопросах, связанных с определением характера, мощности и дозирования физической нагрузки, особенностей организации и проведения оздоровительной тренировки, а также характеристики рационального питания.



Проведенный корреляционный анализ позволил установить наличие тесной взаимосвязи ( $r = 0,526$ ,  $p < 0,05$ ) между показателями уровня теоретических знаний студентов относительно оптимально-необходимого режима двигательной активности и показателем их собственного уровня двигательной активности, выявленного по результатам Фремингемской методики.

Определена достаточно тесная взаимосвязь правильных ответов студенток основной группы, связанных с особенностями рационального питания, и динамикой изменения показателя массы тела ( $r = 0,618$ ,  $p < 0,05$ ) и индекса Кетле ( $r = 0,544$ ,  $p < 0,05$ ).

Анализ данных исследований, касающихся определения умений студентов и возможностей применения ими на практике теоретических знаний о физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности, проводился согласно представленной в разделе 3 методике, предложенной Т.В. Антоновой, модифицированной Е.А. Захариной (2008), для выявления общего уровня сформированности умений учитывали возможности студентов выполнять практические задания (рис. 4.26).

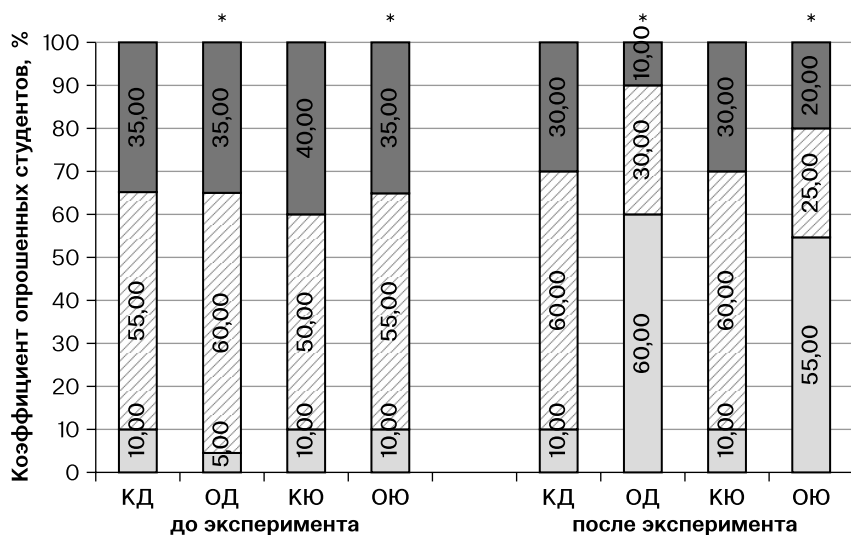


РИСУНОК 4.26 – Уровень практических знаний студентов:

□ – достаточный уровень; ▨ – недостаточный уровень; ■ – первоначальный уровень; \* – изменения признака статистически значимы ( $p < 0,05$ )

Полученные данные подтверждают возможность создания условий для формирования и развития у студентов умений для практической реализации теоретических знаний. В ходе исследований установлено, что студентки и студенты контрольных групп практически не освоили необходимые для осуществления здоровьесберегающей деятельности умения и навыки.

В свою очередь, результаты основных групп студенток и студентов демонстрируют успешное овладение опрошенными респондентами практических умений применения и реализации деятельности по здоровьесбережению, а именно, начальный уровень умений среди студенток составлял в качестве достаточного всего 5,00%, в качестве недостаточного – 60,00% и на первоначальном уровне находилось 35,00% опрошенных студенток.

Заключительный этап исследований показал увеличение количества студенток, находящихся на достаточном уровне реализации практических умений до 60,00%; на недостаточном уровне количество студенток сократилось до 30,00% и всего лишь 10,00% студенток остались на первоначальном уровне.

Среди студентов основной группы полученные результаты показали следующее: достаточный уровень практических умений вырос с 10,00% опрошенных студентов и до 55,00%; количество студентов, находящихся на недостаточном уровне снизилось с 55,00% до 25,00%, а на первоначальном уровне – с 35,00% до 20,00% опрошенных студентов.

Таким образом, изучение результатов педагогического эксперимента на заключительном (формирующем) этапе исследования с помощью составления структурно-системного критерия показал, что основные группы студенток и студентов по указанным показателям далеко опередили контрольные группы студенток и студентов. Положительный педагогический эффект от внедрения разработанной нами концепции был достигнут.

Однако для подтверждения полученных нами объективных данных был проведен анализ двигательной активности и физического здоровья студенток и студентов, контрольных и основных групп, до и после педагогического эксперимента.

Исследование уровня двигательной активности базировалось на получении количественной и качественной оценки суточной активности испытуемых контрольных и основных групп

исходя из хронометража суточной деятельности различного характера с регистрацией каждого вида физических усилий.

Величина данных измерений представляется в виде цифрового значения индекса физической активности. Согласно примененной нами в ходе исследований Фремингемской методике, двигательную активность человека распределяют на пять уровней: базовый, сидячий, малый, средний и высокий уровень двигательной активности.

Критерием определения двигательной активности на установленном уровне является относительно близкое по своему значению потребление кислорода во время осуществления деятельности, объединенной на одном уровне, согласно которому рассчитаны весовые коэффициенты индекса физической активности:

- базовый – сон, отдых лежа (потребление кислорода –  $0,25 \text{ л}\cdot\text{мин}^{-1}$ ; весовой коэффициент – 1,0);
- сидячий – проезд, чтение, работа за столом, просмотр телепередач, прослушивание музыки и др. (потребление кислорода –  $0,28 \text{ л}\cdot\text{мин}^{-1}$ ; весовой коэффициент – 1,1);
- малый (легкий) – передвижения на рабочем месте, прогулка, личная гигиена, положение стоя с незначительными движениями (потребление кислорода –  $0,41 \text{ л}\cdot\text{мин}^{-1}$ ; весовой коэффициент – 1,5);
- средний (умеренный) – работа по дому и домашнему хозяйству, занятия физическими упражнениями с гигиенической или физической нагрузкой; регулярная ходьба, езда на велосипеде, танцы (потребление кислорода –  $0,60 \text{ л}\cdot\text{мин}^{-1}$ ; весовой коэффициент – 2,4);
- высокий (интенсивный) – тяжелый физический труд, длительные и интенсивные тренировочные занятия силовой направленности (тренажерный зал), длительная нагрузка циклического характера (бег, плавание, ходьба, езда на велосипеде, гребля и др.) (потребление кислорода –  $1,25 \text{ л}\cdot\text{мин}^{-1}$ ; весовой коэффициент – 5,0).

Хронометраж суточной двигательной активности проводился с учетом минутного диапазона двигательной активности, после чего производился расчет диапазона в часах, высчитывалась соответствующая балльная оценка и процент произведенных физических усилий к общему количеству двигательной активности за 24 часа (табл. 4.5).

ТАБЛИЦА 4.5 — Уровни суточной двигательной активности (n = 80)

Группы до и после эксперимента	Показатели, $\bar{x} \pm S$			% к общему объему двигательной активности
	минутный диапазон	балльная оценка	диапазон в часах	
<b>Базовый уровень двигательной активности</b>				
<i>Студентки</i>				
Контрольная ДО	564,90 ± 15,47	9,42 ± 0,26	9,42 ± 0,26	39,22
Основная ДО	564,50 ± 15,80	9,41 ± 0,26	9,41 ± 0,26	39,20
Контрольная ПОСЛЕ	567,90 ± 17,46	9,47 ± 0,29	9,47 ± 0,29	39,44
Основная ПОСЛЕ	521,45 ± 13,38	8,69 ± 0,22	8,60 ± 0,22	36,12
<i>Студенты</i>				
Контрольная ДО	555,25 ± 22,81	9,25 ± 0,38	9,25 ± 0,38	38,55
Основная ДО	556,75 ± 18,58	9,28 ± 0,31	9,28 ± 0,31	38,67
Контрольная ПОСЛЕ	545,45 ± 22,38	9,09 ± 0,37	9,09 ± 0,37	37,85
Основная ПОСЛЕ	508,70 ± 9,65	8,48 ± 0,16	8,48 ± 0,16	35,33
<b>Сидячий уровень двигательной активности</b>				
<i>Студентки</i>				
Контрольная ДО	148,05 ± 16,32	2,71 ± 0,30	2,46 ± 0,33	10,28
Основная ДО	149,10 ± 29,08	2,73 ± 0,53	2,49 ± 0,44	10,36
Контрольная ПОСЛЕ	148,60 ± 15,79	2,72 ± 0,29	2,48 ± 0,17	10,32
Основная ПОСЛЕ	123,10 ± 30,20	2,26 ± 0,55	2,05 ± 0,49	8,55
<i>Студенты</i>				
Контрольная ДО	130,40 ± 24,09	2,39 ± 0,44	2,17 ± 0,39	9,10
Основная ДО	134,40 ± 29,66	2,46 ± 0,54	2,24 ± 0,57	9,33
Контрольная ПОСЛЕ	130,40 ± 23,70	2,34 ± 0,43	2,17 ± 0,37	9,10
Основная ПОСЛЕ	118,35 ± 26,01	2,17 ± 0,48	1,97 ± 0,65	8,22
<b>Малый уровень двигательной активности</b>				
<i>Студентки</i>				
Контрольная ДО	604,20 ± 18,23	15,11 ± 0,46	10,07 ± 0,26	41,96
Основная ДО	601,20 ± 20,38	15,03 ± 0,51	10,02 ± 0,35	41,75
Контрольная ПОСЛЕ	604,15 ± 18,40	15,10 ± 0,46	10,07 ± 0,13	41,96
Основная ПОСЛЕ	593,95 ± 23,50	14,85 ± 0,59	9,90 ± 0,44	41,34

Окончание табл. 4.5

Группы до и после эксперимента	Показатели, $\bar{x} \pm S$			% к общему объему двигательной активности
	минутный диапазон	балльная оценка	диапазон в часах	
<i>Студенты</i>				
Контрольная ДО	601,20 ± 20,38	15,03 ± 0,51	10,02 ± 0,47	41,74
Основная ДО	594,90 ± 15,49	14,87 ± 0,39	9,91 ± 0,15	41,31
Контрольная ПОСЛЕ	602,05 ± 22,77	15,05 ± 0,57	10,03 ± 0,59	41,81
Основная ПОСЛЕ	595,10 ± 19,23	14,88 ± 0,48	9,92 ± 0,31	41,33
<b>Средний уровень двигательной активности</b>				
<i>Студентки</i>				
Контрольная ДО	103,20 ± 25,61	4,13 ± 1,02	1,72 ± 0,73	7,16
Основная ДО	104,55 ± 19,39	4,18 ± 0,78	1,74 ± 0,77	7,26
Контрольная ПОСЛЕ	102,45 ± 25,44	4,10 ± 1,02	1,70 ± 0,82	7,11
Основная ПОСЛЕ	141,50 ± 20,87	5,66 ± 0,83	2,36 ± 0,76	9,83
<i>Студенты</i>				
Контрольная ДО	134,80 ± 26,83	5,39 ± 1,07	2,25 ± 1,08	9,35
Основная ДО	132,20 ± 24,45	5,29 ± 0,98	2,20 ± 1,17	9,18
Контрольная ПОСЛЕ	137,75 ± 28,64	5,51 ± 1,15	2,30 ± 0,96	9,56
Основная ПОСЛЕ	142,85 ± 25,76	5,71 ± 1,03	2,38 ± 1,05	9,92
<b>Высокий уровень двигательной активности</b>				
<i>Студентки</i>				
Контрольная ДО	19,65 ± 9,18	1,64 ± 0,77	0,33 ± 0,57	1,38
Основная ДО	20,65 ± 6,22	1,72 ± 0,52	0,33 ± 0,47	1,43
Контрольная ПОСЛЕ	16,90 ± 7,21	1,41 ± 0,60	0,28 ± 0,60	1,17
Основная ПОСЛЕ	60,00 ± 0,00	5,00 ± 0,00	1,00 ± 0,00	4,16
<i>Студенты</i>				
Контрольная ДО	18,35 ± 1,53	1,87 ± 0,99	0,31 ± 0,85	1,26
Основная ДО	21,75 ± 10,62	1,81 ± 0,88	0,36 ± 0,73	1,51
Контрольная ПОСЛЕ	24,35 ± 11,13	2,03 ± 0,93	0,41 ± 0,79	1,68
Основная ПОСЛЕ	75,00 ± 0,00	6,25 ± 0,00	125 ± 0,00	5,20

Полученные данные свидетельствуют о том, что в начале экспериментальных исследований двигательная активность студентов как контрольных, так и основных групп независимо от пола находилась на низком уровне.

Это подтверждают результаты хронометража, выполненного в соответствии с установленными уровнями двигательной активности.

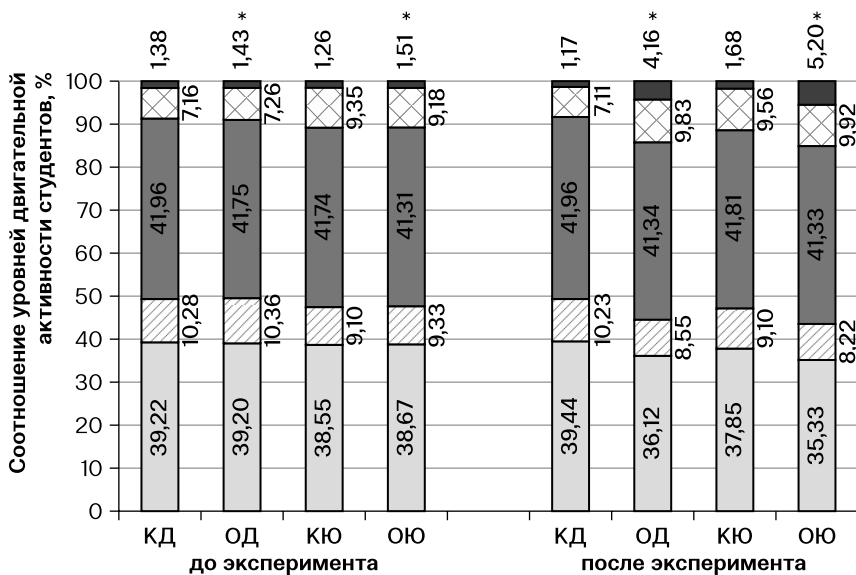
На базовом уровне минутный диапазон двигательной активности студенток в среднем был равен  $564,90 \pm 15,47$  и  $564,50 \pm 15,80$  ( $9,42 \pm 0,26$  и  $9,41 \pm 0,26$  часа), что отвечало  $9,42 \pm 0,26$  и  $9,41 \pm 0,26$  баллов индекса физической активности. Сидячий уровень характеризовался среди студенток  $148,05 \pm 16,32$  и  $149,10 \pm 29,08$  минутными диапазонами ( $2,46 \pm 0,33$  и  $2,49 \pm 0,44$  часа), что соответствовало  $2,71 \pm 0,30$  и  $2,73 \pm 0,53$  баллам, а малый уровень был равен  $604,20 \pm 18,23$  и  $601,20 \pm 20,38$  минутам ( $10,07 \pm 0,26$  и  $10,02 \pm 0,35$  часа), т.е.  $15,11 \pm 0,46$  и  $15,03 \pm 0,51$  баллам соответственно. Средний уровень у студенток контрольной и основной групп имел значения минутных диапазонов  $103,20 \pm 25,61$  и  $104,55 \pm 19,39$  ( $4,13 \pm 1,02$  и  $4,18 \pm 0,78$  часа) с ответными значениями баллов индекса физической активности  $1,72 \pm 0,73$  и  $1,74 \pm 0,77$ . Наиболее низкими оказались данные для высокого уровня, где минутный диапазон студенток составил  $19,65 \pm 9,18$  и  $20,65 \pm 6,22$  ( $1,64 \pm 0,77$  и  $1,72 \pm 0,52$  часа) с соответствующим количеством баллов  $0,33 \pm 0,57$  и  $0,33 \pm 0,47$ .

Не очень убедительно выглядели результаты исследования уровней двигательной активности студентов контрольной и основной групп, согласно которым базовый уровень имел  $555,25 \pm 22,81$  и  $556,75 \pm 18,58$  минутные диапазоны ( $9,25 \pm 0,38$  и  $9,25 \pm 0,38$  часа), что соответствовало  $9,25 \pm 0,38$  и  $9,28 \pm 0,31$  баллам индекса физической активности. Сидячий и малый уровни были равны минутным диапазонам  $130,40 \pm 24,09$  и  $134,40 \pm 29,66$  ( $2,17 \pm 0,39$  и  $2,24 \pm 0,57$  часа),  $601,20 \pm 20,38$  и  $594,90 \pm 15,49$  ( $10,02 \pm 0,47$  и  $9,91 \pm 0,15$  часа) с ответным равенством значений в баллах  $2,39 \pm 0,44$  и  $2,46 \pm 0,54$ ;  $15,03 \pm 0,51$  и  $14,87 \pm 0,39$ . Средний уровень двигательной активности студентов контрольной и основной групп соответствовал минутным диапазонам  $134,80 \pm 26,83$  и  $132,20 \pm 24,45$  ( $2,25 \pm 1,08$  и  $2,20 \pm 1,17$  часа), что составляло в среднем  $5,39 \pm 1,07$  и  $5,29 \pm$

$\pm 0,98$  балла. Наименьшие значения были зарегистрированы для высокого уровня, а именно: минутные диапазоны –  $18,35 \pm 1,53$  и  $21,75 \pm 10,62$  ( $1,87 \pm 0,99$  и  $1,81 \pm 0,88$  часа), баллы –  $0,31 \pm 0,85$  и  $0,36 \pm 0,73$ .

Как показали предварительные данные, до начала педагогического эксперимента студентки и студенты больше всего времени уделяли двигательным режимам на малом и, естественно, базовом уровнях двигательной активности, а суммарное соотношение общего времени суток, затрачиваемого на сон, отдых лежа, работу за столом, учебную деятельность, просмотр телевизора, прослушивание музыки и работу по дому в среднем для всех групп составило почти 91,00%.

Однако после завершения эксперимента, при повторном измерении уровня двигательной активности, нами установлены достоверные позитивные изменения в ее проявлении среди представителей основных групп (рис. 4.27).



**РИСУНОК 4.27** – Структура суточной двигательной активности студентов:

□ – базовый уровень; ▨ – сидячий уровень; ■ – малый уровень; ▩ – средний уровень; ■ – высокий уровень; \* – изменения признака статистически значимы ( $p < 0,05$ )

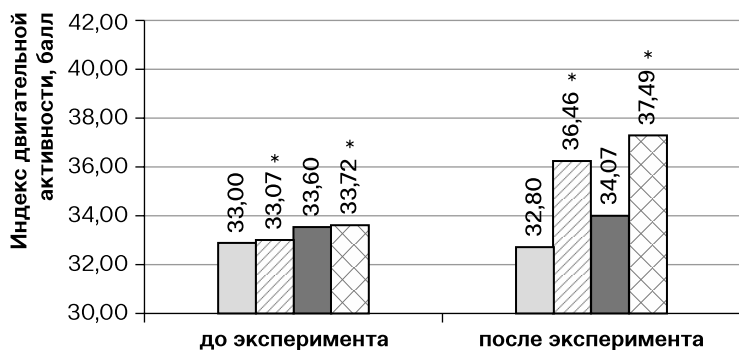
Анализ данных соотношения уровней двигательной активности исследуемого контингента показал достоверное снижение количества времени для базового (студентки с 39,20% до 36,12%; студенты с 37,85% до 35,55%) и сидячего (студентки с 10,36% до 8,55%; студенты с 9,33% до 8,55%) уровней, при достоверном повышении для среднего (студентки с 7,26% до 9,83%; студенты с 1,51% до 5,20%) и высокого (студентки с 1,43% до 4,16%; студенты с 37,85% до 35,55%) уровней.

Особо следует отметить тот факт, что именно студентки активно включились в процесс самосовершенствования, прежде всего, за счет повышения внимания к уровню собственной двигательной активности и увеличения времени двигательного режима на высоком уровне в среднем от 19 минут в день до 1 часа.

Итоговым результатом исследования двигательной активности студентов стали значения индекса физической активности и динамики их изменения в контрольных и основных группах (рис. 4.28).

Мы уже отмечали, что согласно Фремингемской методике количество баллов, которое соответствует оптимальному показателю индекса физической активности, – 42 балла.

Наши исследования показали, что до внедрения экспериментальной программы индекс физической активности студен-



**РИСУНОК 4.28** — Распределение индекса физической активности студентов:

□ — контрольная группа студенток; ▨ — основная группа студенток; ■ — контрольная группа студентов; ▩ — основная группа студентов; \* — изменения признака статистически значимы ( $p < 0,05$ )



ток и студентов контрольных и основных групп был практически равным и в среднем составлял 33,35 балла.

После ознакомления с программой и работы в течение года в соответствии с ее содержанием уровень двигательной активности студенток и студентов основных групп значительно вырос по сравнению с контрольными группами и заметно приблизился к определению оптимального: студентки — 36,46 балла, студенты — 37,49 балла.

Таким образом, разработанная нами программа эффективна для увеличения объема двигательной активности студенток и студентов и, возможно, положительно влияет на степень проявления функциональных возможностей их организма, уровень физического развития и как результат на уровень формирования и становления физического здоровья.

Оценивание физического здоровья исследуемого контингента осуществлялось нами в представленных выше группах с учетом показателей массы тела, функции сердечно-сосудистой системы (ЧСС и артериальное давление в покое), жизненной емкости легких, кистевой динамометрии (табл. 4.6). Соответственно полученным значениям нами проводились расчеты индекса Кетле, силового индекса, жизненного индекса, индекса Робинсона, кроме того отдельно была выполнена функциональная проба Руфье.

**ТАБЛИЦА 4.6** — Показатели морфофункционального статуса студентов (n = 80)

Группы до и после эксперимента	Показатель			
	Студентки		Студенты	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
<b>Масса тела, кг</b>				
Контрольная ДО	60,90	6,64	75,75	4,37
Основная ДО	61,63*	5,62	74,00*	6,28
Контрольная ПОСЛЕ	60,95	7,67	75,88	3,47
Основная ПОСЛЕ	56,55*	4,69	72,68*	6,27
<b>ЧСС, уд·мин<sup>-1</sup></b>				
Контрольная ДО	76,25	5,80	73,50	6,88
Основная ДО	76,25*	4,94	73,60*	5,63

Окончание табл. 4.6

Группы до и после эксперимента	Показатель			
	Студентки		Студенты	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Контрольная ПОСЛЕ	75,45	4,77	73,75	4,96
Основная ПОСЛЕ	71,15*	4,09	71,10*	3,88
<b>Систолическое артериальное давление, мм рт. ст.</b>				
Контрольная ДО	113,40	11,16	118,25	11,36
Основная ДО	122,30	8,17	118,60	11,87
Контрольная ПОСЛЕ	121,60	11,64	122,40	25,97
Основная ПОСЛЕ	124,70	6,55	119,40	7,49
<b>Диастолическое артериальное давление, мм рт. ст.</b>				
Контрольная ДО	76,15	6,60	76,30	5,17
Основная ДО	75,15	5,05	75,85	4,81
Контрольная ПОСЛЕ	77,70	4,54	75,95	4,92
Основная ПОСЛЕ	74,95	4,87	74,65	3,99
<b>Жизненная емкость легких, мл</b>				
Контрольная ДО	2705,00	316,94	3830,00	331,81
Основная ДО	2710,00	291,38	3897,50*	401,33
Контрольная ПОСЛЕ	2695,00	309,34	3807,50	319,33
Основная ПОСЛЕ	2710,00	291,38	4015,00*	338,10
<b>Кистевая динамометрия, кг</b>				
Контрольная ДО	25,03	2,81	48,15	8,07
Основная ДО	25,48*	3,21	49,10*	6,38
Контрольная ПОСЛЕ	25,10	2,39	47,55	7,52
Основная ПОСЛЕ	26,13*	2,39	54,18*	4,49

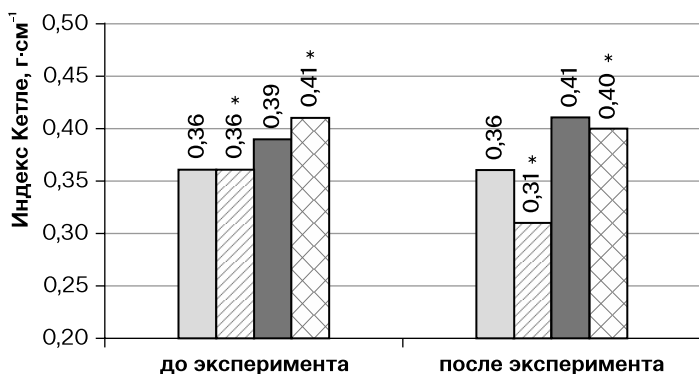
\* — изменения признака статистически значимы ( $p < 0,05$ ).

Анализ данных физического развития исследуемого контингента показал, что достоверным результатом проведения эксперимента явилось снижение массы тела студенток (с  $61,63 \pm 5,62$  кг до  $56,55 \pm 4,69$  кг) и студентов (с  $74,00 \pm 6,28$  кг до  $72,68 \pm 6,27$  кг) исключительно основных групп.

Соответственно полученным данным изменились расчетные значения индекса Кетле (рис. 4.29).

Достоверно снизились, при неизменных данных контрольных групп, значения индекса Кетле в основных группах студенток (от  $0,36 \pm 0,05$  г·см<sup>-1</sup> до  $0,31 \pm 0,04$  г·см<sup>-1</sup>) и студентов (от  $0,41 \pm 0,04$  г·см<sup>-1</sup> до  $0,40 \pm 0,05$  г·см<sup>-1</sup>), что максимально приблизило полученные результаты к показателю нормы.

Положительная динамика в деятельности сердечно-сосудистой системы студенток и студентов основных групп установлена согласно изменениям в значениях показателей ЧСС и артериального давления в покое. Так, выявлено, что у студенток основной группы частота сердечных сокращений снизилась от  $76,25 \pm 4,94$  уд·мин<sup>-1</sup> до  $71,15 \pm 4,09$  уд·мин<sup>-1</sup>, а у студентов – от  $73,60 \pm 5,63$  уд·мин<sup>-1</sup> до  $71,10 \pm 3,88$  уд·мин<sup>-1</sup>. В свою очередь, значения показателя систолического артериального давления в среднем по группам увеличились, составив в основной группе студенток от  $122,30 \pm 8,17$  мм рт.ст. до  $124,70 \pm 6,55$  мм рт.ст., а студентов от  $118,60 \pm 11,87$  мм рт.ст. до  $119,40 \pm 7,49$  мм рт.ст. Показатель диастолического артериального давления как в контрольных, так и в основных группах достоверно не изменился. Однако следует отметить тот факт, что итоговые индивидуальные значения исследуемого контингента студенток и студентов



**РИСУНОК 4.29** – Распределение индекса Кетле:

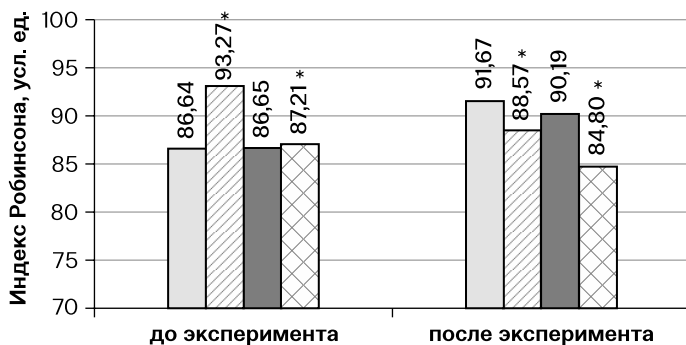
□ – контрольная группа студенток; ▨ – основная группа студенток; ■ – контрольная группа студентов; ▩ – основная группа студентов; \* – изменения признака статистически значимы ( $p < 0,05$ )

были намного лучше именно в основных группах, поскольку не были установлены начальные значения, граничащие со значениями гипотонии и гипертеннического состояния.

Более показательными в оценке деятельности сердечно-сосудистой системы явились расчетные данные индекса Робинсона (рис. 4.30).

Согласно полученным данным, достоверное снижение расчетных значений индекса Робинсона явилось характерным признаком оптимизации деятельности сердечно-сосудистой системы среди студенток и студентов именно основных групп. Так, для студенток расчетные значения индекса Робинсона снизились от  $93,27 \pm 8,86$  усл. ед. до  $88,57 \pm 4,76$  усл. ед., а для студентов – от  $87,21 \pm 10,27$  усл. ед. до  $84,80 \pm 5,89$  усл. ед. При этом динамика изменения данных представленного показателя контрольных групп на протяжении экспериментального года ухудшилась, о чем свидетельствует увеличение средних по группам значений индекса Робинсона как среди студенток, так и среди студентов.

Оценка показателя жизненной емкости легких среди представителей контрольных и основных групп показала наличие изменений исходных и завершающих значений только для основной группы студентов. Здесь были отмечены достоверные изменения данных в пользу увеличения показателя ЖЕЛ от  $3897,50 \pm 401,33$  мл до  $4015,00 \pm 338,10$  мл.



**РИСУНОК 4.30** – Распределение индекса Робинсона:

□ – контрольная группа студенток; ▨ – основная группа студенток; ■ – контрольная группа студентов; ▩ – основная группа студентов; \* – изменения признака статистически значимы ( $p < 0,05$ )

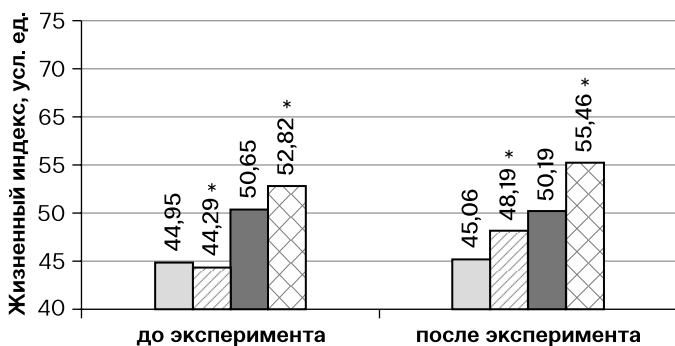
Но более значимыми и информативными явились изменения расчетных значений жизненного индекса (рис. 4.31).

Нами установлено, что значения жизненного индекса контрольных групп и студенток и студентов в ходе эксперимента не изменились, а вот данные основных групп значительно улучшились: студентки — от  $44,29 \pm 5,76$  усл. ед. и до  $48,19 \pm 6,05$  усл. ед., студенты — от  $52,82 \pm 4,98$  усл. ед. и до  $55,46 \pm 4,79$  усл. ед.

Результаты изучения данных показателя кистевой динамометрии помогли определить качественные изменения значений представителей только основных групп. В ходе проведения педагогического эксперимента достоверно улучшились показатели кистевой динамометрии среди студенток, начиная от  $25,48 \pm 3,21$  кг и до  $26,13 \pm 2,39$  кг, и значительно улучшились среди студентов — от  $49,10 \pm 6,38$  кг и до  $54,18 \pm 4,49$  кг.

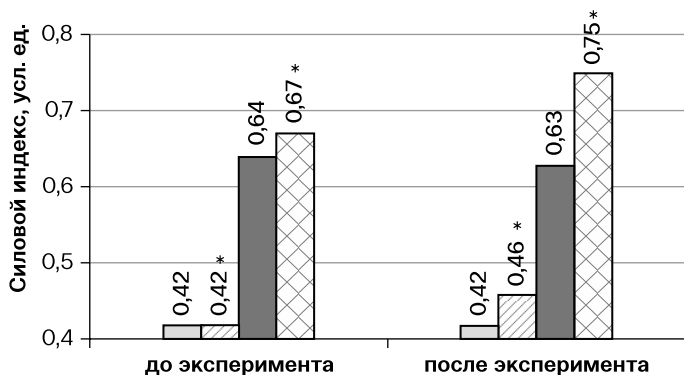
Подтверждением полученных данных явились результаты расчетных значений силового индекса (рис. 4.32).

Выявлено, что достоверный прирост результатов относительно показателя силового индекса наблюдался также только в основных группах, а именно, динамика увеличения силового индекса у студенток составила от  $0,42 \pm 0,06$  усл. ед. до  $0,46 \pm 0,05$  усл. ед., у студентов — от  $0,67 \pm 0,10$  усл. ед. до  $0,75 \pm 0,09$  усл. ед.



**РИСУНОК 4.31** — Распределение жизненного индекса:

□ — контрольная группа студенток; ▨ — основная группа студенток; ■ — контрольная группа студентов; ▩ — основная группа студентов; \* — изменения признака статистически значимы ( $p < 0,05$ )



**РИСУНОК 4.32** – Распределение силового индекса:

□ – контрольная группа студентов; ▨ – основная группа студентов; ■ – контрольная группа студентов; ▩ – основная группа студентов; \* – изменения признака статистически значимы ( $p < 0,05$ )

Анализ полученных результатов исследований является научным обоснованием внедрения предложенной нами концепции формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в процессе физического воспитания, поскольку не только отмечает объективные изменения, установленные в ходе исследований, но и указывает на положительную динамику функционирования ведущих систем организма, определяя основную роль на этом уровне их двигательной активности, что полностью подтверждают результаты выполнения студентками и студентами контрольных и основных групп функциональной пробы Руфье (рис. 4.33).

Улучшение результатов выполнения пробы Руфье студентками и студентами основных групп доказывают возможность повышения функциональной деятельности сердечно-сосудистой системы непосредственно по ходу обеспечения двигательной деятельности испытуемых во время проведения нами педагогического эксперимента. На это указывает увеличение количества студенток основной группы, выполнивших пробу Руфье на оценку «отлично» – от 0,00% до 25,00%, и студентов – от 5,00% до 25,00%.

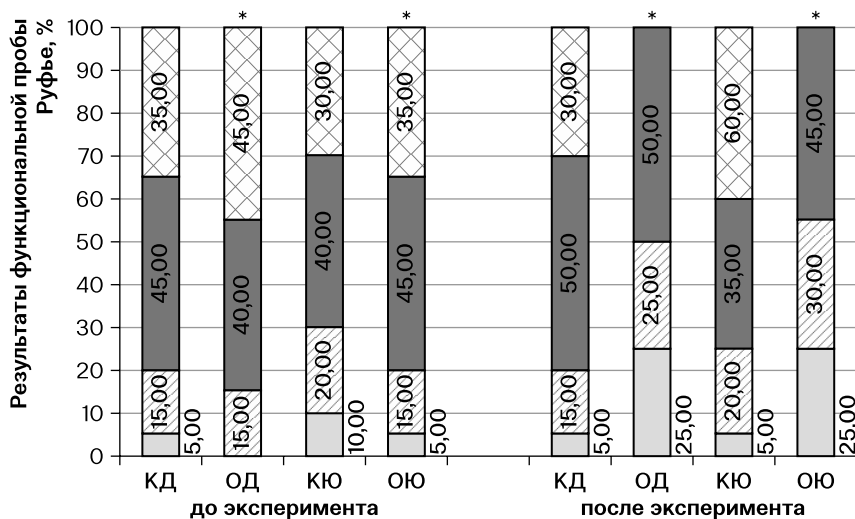
Оценка эффективности разработанной концепции согласно критериям функционально-адаптационных показателей производилась с учетом уровня и характера заболеваемости студен-

тов по следующим пунктам: число обращений за медицинской помощью, число хронических заболеваний (диспансерная заболеваемость), число медицинских справок о временном освобождении от занятий.

Изучение обращений студенток и студентов за медицинской помощью показало, что в начале педагогического эксперимента ежегодное их количество составляло для всех четырех групп испытуемых 1,58 раз в год в среднем на человека (студентки – 1,60, студенты – 1,56).

После завершения эксперимента количество обращений за медицинской помощью в контрольных группах осталось на прежнем уровне, а в основных группах сократилось до 0,46 раз в год на одного учащегося в среднем (студентки – 0,42, студенты – 0,50).

Анализ структуры общей заболеваемости на начальном этапе исследований показал, что среди исследуемого числа студенток и студентов, контрольных и основных групп, в среднем на группу были выявлены болезни органов дыхания (студент-



**РИСУНОК 4.33** – Результаты функциональной пробы Руфье:

□ – оценка «отлично»; ▨ – оценка «хорошо»; ■ – оценка «удовлетворительно»; ▩ – оценка «плохо»; \* – изменения признака статистически значимы ( $p < 0,05$ )

ки — 73,21%, студенты — 68,15%), нервной системы и органов чувств (студентки — 29,56%, студенты — 18,77%), пищеварительной системы (студентки — 11,35%, студенты — 14,39%). Результаты повторных исследований в конце экспериментального года показали отсутствие изменений в структуре заболеваемости студенток и студентов контрольных групп, в отличие от данных основных групп, где существенно снизилось количество заболеваний органов дыхания (студентки — 44,72%, студенты — 38,56%), нервной системы и органов чувств (студентки — 15,33%, студенты — 9,51%), пищеварительной системы (студентки — 7,31%, студенты — 8,15%).

Исследование числа медицинских справок временной нетрудоспособности, которые отображают соответственно количество острых заболеваний и частоту обострений хронических, а также продолжительность протекания болезни, помогло установить, что в контрольной группе в начале исследований средняя продолжительность протекания болезни среди студенток составляла 11,00 дней, а студентов — 12,20 дня. После завершения исследований нами установлена отрицательная динамика возрастания продолжительности заболеваний, которая в среднем за год составила у студенток 12,40 дня, у студентов — 13,60 дня. Среди студенток и студентов основных групп зафиксированы положительные изменения продолжительности протекания болезни: у студенток показатель снизился от 11,20 до 6,8 дня, а у студентов от 12,40 до 8,60 дня.

Результирующими данными явились значения состояния физического здоровья, установленные по методике Г. Л. Апанасенко (рис. 4.34).

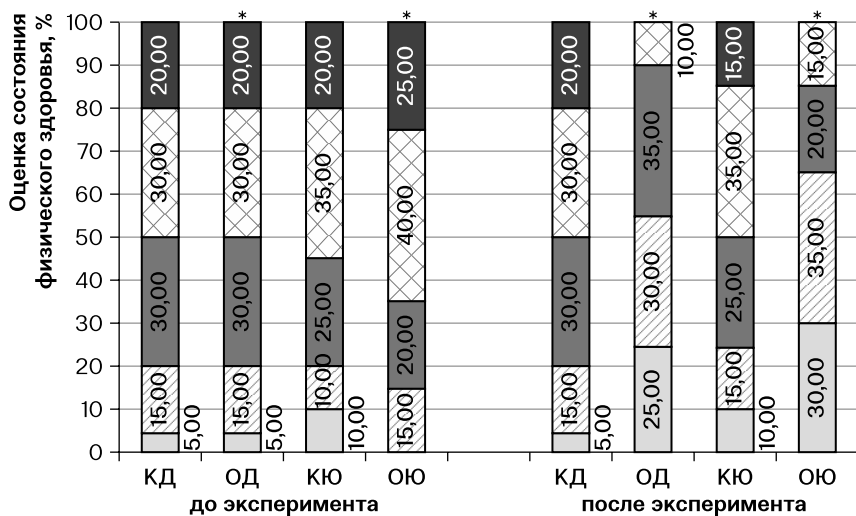
Согласно полученным результатам состояние здоровья среди представителей контрольных групп в течение года исследований не приобрело ни единого изменения, что дает основание заявлять о нерациональности и неэффективности современной структуры и содержания системы физического воспитания в высших учебных заведениях. При этом в основных группах состояние физического здоровья как студенток, так и студентов значительно улучшилось. Если до начала эксперимента распределение студенток по уровням здоровья имело соотношение: 20,00% — низкий, 30,00% — ниже среднего, 30,00% — средний,



15,00% – выше среднего и 5,00% – высокий, то по окончании экспериментальной части исследований уровни здоровья были распределены следующим образом: 0,00% – низкий, 10,00% – ниже среднего, 33,00% – средний, 30,00% – выше среднего и 25,00% – высокий.

Студенты, согласно собственному уровню физического здоровья, до эксперимента имели соотношение: 25,00% – низкий, 40,00% – ниже среднего, 20,00% – средний, 15,00% – выше среднего и 0,00% – высокий, причем следует отметить, что данные показатели были худшими среди всех четырех групп испытуемых. После завершения эксперимента показатели группы кардинально изменились: 0,00% – низкий, 30,00% – ниже среднего, 35,00% – средний, 20,00% – выше среднего и 15,00% – высокий.

Итоговым заключением наших исследований являются данные, подтверждающие эффективность внедрения и применения разработанной нами программы по физическому воспитанию, в рамках концепции формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания.



**РИСУНОК 4.34** – Уровни физического здоровья студенток и студентов:

■ – высокий; ▨ – выше среднего; ■ – средний; ▩ – ниже среднего; ■ – низкий; \* – изменения признака статистически значимы ( $p < 0,05$ )

Основным утверждающим положением наших исследований стало повышение теоретических знаний и практических умений студенток и студентов, что значительно изменило их отношение к собственной двигательной деятельности и активности и понимание их значимости.

Взаимосвязанное повышение образованности и практической деятельности в вопросах здоровьесформирования и здоровьесбережения студенческой молодежи определили положительные изменения функционального состояния студентов и студенток, предопределив позитивную динамику улучшения физического здоровья и повышения их благополучия.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

---

Происходившие в Украине социально-экономические процессы в последние годы привели к резкому ухудшению качества жизни и здоровья населения, в частности студенческой молодежи, и, в результате — к кризисной демографической ситуации. Все это является прямым вызовом украинскому государству на современном этапе его развития.

Авторитетные специалисты как отечественные, так и иностранные считают, что совокупность социально-личностных и профессиональных качеств студенческой молодежи целесообразно рассматривать в аспекте состояния здоровья, физической, психической и духовной подготовленности к требованиям социальной, профессиональной, коммуникативной среды, отражающим необходимый уровень их соответствия и проявления в различных сферах жизнедеятельности общества.

Сегодня все более очевидным становится то, что от степени и полноты сформированности, в том числе в плане физического совершенствования и причастности к ЗОЖ, во многом зависит профессиональная и социальная активность человека после окончания высшего учебного заведения.

Анализ специальной литературы, интернет-источников дает основание утверждать, что проблеме здоровья и ЗОЖ студенческой молодежи посвящено большое количество фундаментальных научных работ и исследований, в которых заложены теоретические основы решения данной проблемы.

Многие ученые всесторонне рассматривают вопросы здоровья современной студенческой молодежи и ее образа жизни; исследуют влияние различных детерминант на формирование ЗОЖ студентов; изучают уровень теоретических знаний студентов по данной тематике.

Обобщив данные многочисленных исследований, можно заключить, что наметилась прогрессивная тенденция к переосмыслению способов ее решения, отражающих смещение акцента из сферы медицины в педагогику. Специалисты высказывают

различные мнения о путях и условиях формирования ЗОЖ учащейся молодежи в процессе физического воспитания, постоянно ведется поиск новых путей ее достижения.

Здоровье каждого человека не только его благо, но и необходимое условие роста производительности труда, экономической мощи и стабильности страны, благосостояния народа.

Сохранить и продлить здоровую жизнь возможно только благодаря здоровому образу жизни, который предлагает рациональные двигательную активность и питание, контроль над стрессом, исключение вредных привычек, а также применение оздоровительных методик. При этом важны систематичность оздоровительных мероприятий, а также мотивация для соблюдения требований ЗОЖ.

Одна из важнейших задач обучения современной молодежи — помочь реализовать свой потенциал, который нельзя раскрыть, если человек не обладает хорошим здоровьем. От его состояния зависят и физические возможности, и работоспособность, и жизненные и социальные мотивации.

Культура здоровья предусматривает сформированность у обучающихся представлений о здоровье как единстве физической, психической и духовно-нравственной составляющих, мотивацию к ведению здорового образа жизни, знание факторов риска и рискованных форм поведения, способность управлять здоровьем, сохранять и укреплять его.

Физическое развитие учащейся молодежи тесно связано с состоянием ее здоровья: студенты, страдающие хроническими заболеваниями, достоверно чаще имеют плохое физическое развитие по сравнению со здоровыми студентами.

Одним из параметров самосохранительного поведения является отношение к физической культуре и спорту, которые способствуют поддержанию и укреплению здоровья, физической красоты, снимают умственные перегрузки, отвлекают от вредных привычек. Изучение двигательной активности студенческой молодежи показало, что ее уровень достаточно низок, особенно у студенток. Основными причинами были названы нехватка свободного времени, лень и неорганизованность, в то же время нельзя не признать, что в последние годы отмечается снижение доступности спортивных секций, бассейнов, тренажерных за-

лов, которое также приводит к вынужденному отказу от занятий физической культурой.

Осознанное и заинтересованное отношение студентов к процессу физического воспитания в вузе проявляется в понимании его конкретных недостатков и в предложениях по его усовершенствованию. Они заключаются в увеличении кратности занятий физическими упражнениями, внедрении новых форм двигательной активности, увеличении количества спортивно-массовых мероприятий и улучшении материально-спортивной базы вуза.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что в результате опытно-экспериментальной работы была создана эффективная система содействия здоровьесбережению личности в условиях педагогического образования, реализуемая в период обучения в вузе, в ходе осуществления профессиональной деятельности представителей современной студенческой молодежи.

В ее основу была положена разработанная и апробированная концептуальная модель, а предлагаемые нами к использованию инновационные здоровьесберегающие технологии позволили обеспечить единство и взаимосвязь блоков данной модели с целью содействия формированию здорового образа жизни личности студента вне зависимости от пола в условиях высшего педагогического образования.

Исследование проблемы содействия здоровьесбережению личности в условиях высшего педагогического образования подвело нас к необходимости установить причинно-следственные связи и зависимости, проявляющиеся в форме ведущих тенденций и принципов.

Теоретическое и практическое решение проблемы педагогического содействия здоровьесбережению личности в системе педагогического образования является одним из актуальных направлений гуманизации профессионального самоопределения.

Педагогическое содействие здоровьесбережению личности в системе высшего педагогического образования может рассматриваться как педагогическая концепция, структурными составляющими которой являются методологические подходы, предпосылки, установленные тенденции и принципы, педагогические условия эффективности.

Содержанием педагогического содействия здоровьесбережению личности в педагогическом учебном заведении следует считать методы и приемы совместной работы педагога и учащегося, направленные на усвоение личностью социального опыта профессии учителя, на формирование положительной мотивации учения, в которой студент, будучи субъектом деятельности, выступает не только объектом здоровьесбережения, а и его субъектом.

Средой здоровьесбережения студентов выступает организация (профессиональное учебное заведение) в целом. Она характеризуется как структурными (педагогическая цель, учебная информация, педагогическая коммуникация, студенты и педагоги), так и функциональными компонентами (организаторский, гностический, коммуникативный).

Педагогическая технология содействия здоровьесбережению личности в педагогическом образовании направлена на последовательное и непрерывное движение взаимосвязанных между собой компонентов и этапов, состояний педагогического процесса и действий его участников. Каждому этапу здоровьесберегающей деятельности соответствуют свои задачи, содержание, способы и результаты.

Информационные технологии могут решить проблемы обучения профессиональному общению и интенсифицировать учебный процесс за счет индивидуализации обучения, моделирования ситуаций, увеличения активного времени каждого обучающегося и усиления наглядности, благодаря преимуществам информационных технологий, которые заключаются в:

- организации познавательной деятельности путем моделирования;
- имитации типичных ситуаций профессионального общения с помощью средств мультимедиа;
- применении полученных знаний в новых ситуациях;
- эффективной тренировке усваиваемых умений и навыков;
- автоматизированном контроле результатов обучения;
- способности осуществления обратной связи;
- развитии творческого мышления;
- возможности объединения в учебных программах визуальной и звуковой форм.

Одним из направлений процесса информатизации современ-

ного общества является информатизация процесса физического воспитания.

Информатизация процесса физического воспитания инициирует:

- совершенствование механизмов управления системой физического воспитания на основе использования автоматизированных баз данных научно-педагогической информации, информационно-методических материалов, а также коммуникационных сетей;
- совершенствование методологии и стратегии отбора содержания, методов и организационных форм физического воспитания, соответствующих задачам развития личности студента в современных условиях информатизации общества;
- создание методических систем обучения, ориентированных на развитие интеллектуального потенциала студентов, на формирование умений самостоятельно приобретать знания, осуществлять информационно-учебную, экспериментально-исследовательскую деятельность, разнообразные виды самостоятельной деятельности по обработке информации;
- создание и использование компьютерных тестирующих методик контроля и оценки уровня знаний обучаемых.

В настоящее время система ценностей, мотивации, привычки, целенаправленное поведение индивидуума становятся своего рода ядром реализации социальной идеологии в вопросах формирования здорового образа жизни.

Именно поэтому одним из принципиальных моментов является распространение среди студенческой молодежи знаний о важности здорового образа жизни, возможностях использования технологий, корригирующих и сберегающих здоровье на основе использования информационных технологий.

Концепция содействия здоровьесбережению личности, как доказано нами, может быть эффективно реализована в системе педагогического образования, при высокой организационной культуре педагогического учебного заведения, подготовленности преподавателя (педагогического коллектива) к данной работе, достаточном научно-методическом обеспечении и применении критериев оценки деятельности студентов, адекватных поставленным задачам.

Выполненное исследование дает основание считать, что разработанные нами концептуальные основы здоровьесбережения личности в условиях высшего педагогического образования открывают новое направление научно-педагогических исследований, в русле которого необходимо решить целый ряд неразработанных существенных аспектов данной проблемы.

Перспективным направлением ее решения является систематизация методов и технологий здоровьесбережения; разработка и апробация инструментария для оптимизации здоровьесберегающей среды в условиях высшего педагогического образования. Научная разработка этих и ряда других проблем в педагогическом аспекте будет способствовать здоровьесбережению будущих педагогов в процессе обучения в вузе.

Полученные данные раскрывают возможности и перспективы качественного и эффективного применения инновационных технологий в образовательном процессе студентов Украины для успешного становления и развития их здоровьесберегающей и здоровьеформирующей деятельности.



# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Абрамов М.С.* Морфофункциональные показатели студентов и их зависимость от двигательной активности / М.С. Абрамов, М.М. Жуков // Теория и практика физ. культуры. — 1985. — №2. — С. 32–34.

2. *Авхимович Ю.А.* Здоровье и физическая культура студенческой молодежи / Ю.А. Авхимович, А.Ф. Салыциц, И.В. Григоревич // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Молодая спортивная наука», 8–10 апреля 2014 г., Минск. — Минск: БГУФК, 2014. — Ч. 1. — С. 220–222.

3. *Акулова К.Ю.* Педагогические условия формирования у студентов готовности к самопознанию в процессе физического воспитания: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / К.Ю. Акулова. — М., 2006. — 17 с.

4. *Алферова И.А.* Процессуальная модель формирования компетенций поддержания здоровья в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вуза / И.А. Алферова // Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. «Физическая культура и здоровье студентов вузов», 23.01.2009 г., Санкт-Петербург. — СПб.: СПбГУП, 2009. — С. 28–30.

5. *Амельченко И.А.* Биоповеденческие аспекты прогнозирования состояния здоровья студенческой молодежи / И.А. Амельченко, И. Н. Агаркова // Материалы Междунар. науч.-метод. конф. «Научно-методические и практические аспекты подготовки специалистов в современном техническом вузе», 10.02.2003 г., Баку. — Ч. 2. — Баку: БТУ, 2003. — С. 218–222.

6. *Амосова Ю.Е.* Формирование ценностей здорового образа жизни студентов педагогического колледжа: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Ю.Е. Амосова. — Алматы, 2003. — 28 с.

7. *Амосова Ю.Е.* Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / Ю.Е. Амосова. — Челябинск: Изд. центр ЮУрГУ, 2010. — 143 с.

8. *Амосова Ю.Е.* Факторы, влияющие на здоровье, и мотивации, лежащие в основе формирования стиля здоровой жизни у студентов / Ю.Е. Амосова // Вопр. гуманитар. наук. — 2010. — №3 (47). — С. 197–198.

9. *Андреева О.* Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку / О. Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2014. — №1. — С. 35–39.

10. *Андреева О.В.* Фізична рекреація різних груп населення: монографія / О.В. Андреева. — К.: Поліграфсервіс, 2014. — 280 с.
11. *Андреева Е.* Рекреационные игры в структуре досуговой деятельности лиц зрелого возраста / Е. Андреева, А. Благий // Спорт. вісн. Придніпров'я. — 2013. — №2. — С. 37–41.
12. *Андреева О.* Основні ознаки, функції фізичної рекреації у контексті залучення населення до рухової активності / О. Андреева, О. Лазарева // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниц. держ. пед. ун-ту ім. Михайла Коцюбинського. — Вінниця, 2012. — №14. — С. 150–156.
13. *Анисимова Н.С.* Теоретические основы и методология использования мультимедийных технологий в образовании: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.02 «Теория и методика обучения и воспитания (информатика, уровень профессионального образования)». — СПб., 2002. — 32 с.
14. *Анікеев М.* Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / М. Анікеев // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. — Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2009. — №2. — С. 6–9.
15. *Антипов Ю.С.* Навчача програма як засіб підвищення швидкісних якостей студентів, які готуються до державних іспитів / Ю.С. Антипов // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації. — Вінниця, 2001. — С. 3–6.
16. *Апанасенко Г.Л.* Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів — слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований. — Київ; Львів: ПП «Кварт», 2011. — 304 с.
17. *Асмолова Л.А.* Управление физическим воспитанием студентов на основе современных информационных технологий: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Л.А. Асмолова. — Алматы, 2003. — 28 с.
18. *Афанасьева И.В.* Методика совершенствования профессионально значимых координационных способностей у будущих специалистов дизайнеров: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 / И.В. Афанасьева. — К., 2008. — 26 с.
19. *Ашмарин Б.А.* Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 223 с.
20. *Базильчук В.Б.* Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального за-

кладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 / В.Б. Базильчук. — Львів, 2004. — 22 с.

21. *Базильчук Т.А.* Игровой аквафитнес в физическом воспитании студентов: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Т.А. Базильчук, Ж.Л. Козина; МОНУ; Донецкий ГИЗФВСНУФВСУ; Харьковский НПУ им. Г.С. Сковороды. — Х.: Точка, 2013. — 144 с.

22. *Бака Р.* Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Р. Бака. — СПб.: Стратегия будущего, 2008. — 140 с.

23. *Бальсевич В.К.* Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. — 1995. — № 4. — С. 2–7.

24. *Баранов В.А.* Физическое воспитание студентов и использование компьютерно-информационных технологий / В.А. Баранов // Сб. науч. ст. к 55-летию кафедры физ. воспитания и спорта. — Минск: БГУ, 2003. — С. 47–49.

25. *Бар-Ор О.* Здоровье и двигательная активность человека / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; [пер. с англ. И. Андреев]. — К.: Олимп. лит., 2009. — 528 с.

26. *Беликова Ж.А.* Результаты использования хатха-йоги, пилатеса и классической аэробики на занятиях физической культурой со студентками, имеющими нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата / Ж.А. Беликова, М.М. Пивнева, В.Л. Кондаков // Материалы первого Междунар. науч. конгр. «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация», 21–24.10.2009 г., Белгород. — Белгород, 2009. — Ч. 2. — С. 177–182.

27. *Белкина Н.В.* Здоровьеформирующая технология физическое воспитания студенток вуза / Н.В. Белкина // Теория и практика физ. культуры. — 2006. — № 2. — С. 7–11.

28. *Белкина Н.В.* Оздоровительные виды гимнастики как основа физического воспитания студенток ВУЗа / Н.В. Белкина, О.Л. Смирнов // Второй междунар. конгр. «Спорт и здоровье», 21–23.04.2005 г., Санкт-Петербург. — СПб.: Олимп-СПб., 2005. — С. 31–32.

29. *Белова Г.Б.* Организационно-педагогические аспекты здоровьесбережения обучающихся / Г.Б. Белова, Г.И. Полежаева, Н.А. Пысина, М.В. Игорева // Второй междунар. конгр. «Спорт и здоровье», 21–23.04.2005 г., Санкт-Петербург. — СПб.: Олимп-СПб, 2005. — С. 32–33.

30. *Белозерцев Е.П.* Образование: историко-культурный феномен: курс лекций / Е.П. Белозерцев. — СПб.: Изд-во Р. Асланова «Юридический центр Пресс», 2004. — 704 с.

31. *Белозерцев Е.П.* Образование: как изучать и понимать: монография / Е.П. Белозерцев, В.Я. Барышников. — Воронеж: ВГПУ, 2010. — 92 с.

32. *Бент Б. Андресен.* Мультимедиа в образовании: специализированный учеб. курс / Бент Б. Андресен, Катя ван ден Бринк; авторизов. пер. с англ. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Дрофа, 2007. — 224 с.

33. *Бермудес Д.В.* Сучасні напрямки ритмічної гімнастики як засіб підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості / Д.В. Бермудес // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. — Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. — №12. — С. 7-10.

34. *Беспалько В.П.* Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. — М.: Высш. шк., 1989. — 300 с.

35. *Беспалько В.П.* Образование и обучение с участием компьютеров (педагогика третьего тысячелетия) / В.П. Беспалько. — М.: МОДЭК. — 2002. — 352 с.

36. *Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике* <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-pedagogicheskoe-proektirovanie-zanyatij-fitnessom-s-zhenschinami-zrelogo-vozrasta#ixzz3Tfw9WuqD>

37. *Білогур В.Е.* Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.Е. Білогур. — Рівне, 2002. — 18 с.

38. *Бобр В.М.* К вопросу здорового образа жизни / В.М. Бобр // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Молодая спортивная наука», 8-10 апреля 2014 г., Минск. — Минск: БГУФК, 2014. — Ч. 1. — С. 232-233.

39. *Болдов А.С.* Формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности у студентов специальных медицинских групп: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / А.С. Болдов. — М., 2006. — 24 с.

40. *Большая Советская Энциклопедия* / гл. ред. А.М. Прохоров. Ч. 17/19 ЕХЕ MDB TXT. Электронная версия энциклопедии для Windows. — М.: Большая Российская энциклопедия, 2002. — 100 000 ст.: ил.

41. *Бондарчук Н.Я.* Диференційований підхід до фізичного виховання студентів з різних біогеохімічних зон Закарпаття: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту:

спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.Я. Бондарчук. — Львів, 2006. — 20 с.

42. *Бондарь І.* Визначення рівня розвитку фізичних якостей студентів / І. Бондарь // Молодіжні проблеми в Україні: стан та шляхи вирішення: зб. наук-метод. ст. — Львів, 1997. — С. 5–8.

43. *Бондин В.И.* Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В.И. Бондин // Теория и практика физ. культуры. — 2004. — № 10. — С. 15–18.

44. *Борисов Э.И.* Современные представления о здоровье. Взгляд с Запада, взгляд с Востока: от древних учений до новейших достижений науки / Э.И. Борисов. — М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2007. — 328 с.

45. *Бортновский В.Н.* Сочетанное применение физических упражнений и дозированного плавания в целях оздоровления студентов, проживающих в условиях радиоэкологического неблагополучия / В.Н. Бортновский, А.К. Золотарева, М.Ю. Куликова // Междунар. науч. конгр. «Физическая культура, спорт, туризм — в условиях СНГ». — Минск, 1999. — Ч. 2. — С. 243–246.

46. *Боченкова Е.В.* Формирование позитивного самоотношения студентов в процессе физического воспитания (на примере экономического вуза): автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Е.В. Боченкова; Кубинская ГАФК. — Краснодар, 2000. — 25 с.

47. *Бриллиантова О.О.* Нормирование объемов нагрузок на академических занятиях по физической культуре для студентов вузов в различные сезоны года: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / О.О. Бриллиантова. — Краснодар, 2009. — 21 с.

48. *Булавкина Т.А.* Коррекция профессиональных мотивов у студентов технических вузов средствами физического воспитания: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Т.А. Булавкина; НГАВК. — Малаховка, 1997. — 16 с.

49. *Булатова М.М.* Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования / М.М. Булатова, А.Т. Литвин // Фіз. виховання студентів творчих спеціальностей: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. — Х.: ХДАДМ (ХХП), 2003. — № 14. — С. 57–70.

50. Булатова М.М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М.М. Булатова, О. Т. Літвин // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2004. — №1. — С. 3–9.

51. Булгакова О.В. Организационно-методические условия оптимизации тренировочных нагрузок у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / О.В. Булгакова. — Малаховка, 2007. — 27 с.

52. Булич Э.Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. — К.: Олимп. лит., 2003. — 424 с.

53. Булыгин М.А. Как оценить выносливость студенток? / М.А. Булыгин, И.В. Садовская // Теория и практика физ. культуры. — 1988. — №8. — 24 с.

54. Вебинар-2. Веб-портфолио в социальной сети: [Электронный ресурс] / Режим доступа к сайту: <http://pandia.org/text/77/279/68660.php>

55. Венгерова Н.Н. Функциональное состояние студенток 17–18 лет / Н.Н. Венгерова // Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. «Физическая культура и здоровье студентов вузов», 23.01.2009 г., Санкт-Петербург. — СПб.: СПбГУП, 2009. — С. 85–87.

56. Верушкин Н.Г. Методы и средства управления физической подготовкой студентов технических вузов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Н.Г. Верушкин. — М., 1995. — 24 с.

57. Викторов Д.В. Особенности организации занятий по физической культуре в вузе / Д.В. Викторов // Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. «Физическая культура и здоровье студентов вузов» 23.01.2009 г., Санкт-Петербург. — СПб.: СПбГУП, 2009. — С. 138–139.

58. Виленский М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование / М.Я. Виленский // Социокультур. аспекты физ. культуры и здорового образа жизни. — М.: Сов. спорт, 1996. — С. 14–21.

59. Виленский М.Я. Физическая культура студента: учебник [под ред. В.И. Ильинича] / М.Я. Виленский. — М.: Гардарики, 2000. — С. 131–174.

60. Виленский М.Я. Построение процесса физического воспитания студентов на основе личностно-развивающего подхода / М.Я. Виленский // Культура физическая и здоровье. — Воронеж, 2006. — №2. — С. 16–34.

61. *Виноградова Н.А.* Дошкольное образование. Словарь терминов / сост. Н.А. Виноградова и др. — М.: Айрис-пресс, 2005. — 400 с.

62. *Волков В.Ю.* Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе / В.Ю. Волков. — К., 1997. — С. 13–56.

63. *Гемонова Т.А.* Уровень осведомленности студентов о средствах физической культуры и здорового образа жизни / Т.А. Гемонова, И.В. Кукурудзяк // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Молодая спортивная наука», 8–10 апреля 2014 г., Минск. — Минск: БГУФК, 2014. — Ч. 2. — С. 84–86.

64. *Герчак Я.М.* Формирование готовности к здоровьесбережению студентов высшего профессионального образования: дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 / Я.М. Герчак. — Новокузнецк, 2007. — 225 с.

65. *Гилязитдинов Д.М.* Взаимосвязь вуза и внешних факторов формирования физического здоровья студентов / Д.М. Гилязитдинов, Б.Г. Ангурин // Теория и практика физ. культуры. — 1996. — №1. — С. 12–13.

66. *Гладенкова В.П.* Индивидуализация физической подготовки студентов технического университета на основе конституционной идентификации: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В.П. Гладенкова. — М., 2009. — 24 с.

67. *Головченко О.П.* Оценка и совершенствование здоровья студентов методами физического воспитания / В.П. Головченко, Т.Е. Заборская, В.Н. Мартынов // Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. «Физическая культура и здоровье студентов вузов», 23.01.2009 г., Санкт-Петербург. — СПб: СПбГУП, 2009. — С. 92–96.

68. *Горбунов Н.П.* Эффективность силовых упражнений в процессе физического воспитания студенток, отнесенных к специальной медицинской группе / Н.П. Горбунов, Г.А. Гавронина // Теория и практика физ. культуры. — М., 2005. — №1. — С. 52–54.

69. *Горовой В.А.* Критерии оценки эффективности физической рекреации студентов / В.А. Горовой // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Молодая спортивная наука», 8–10 апреля 2014 г., Минск. — Минск: БГУФК, 2014. — Ч. 1. — С. 238–240.

70. *Григорьев В.И.* Фитнес-культура студентов: теория и практика / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. — СПб.: СПбГУ-ЭФ, 2010. — 228 с.

71. *Гробен И.* Физическая культура и здоровье студентов высших учебных заведений / И. Гробен // Педагогіка, психологія та мед.-

біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2003. — № 23. — С. 254–259.

72. Губа В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учеб. пособие / В. П. Губа, О. С. Мороз, В. В. Парфененко; под общ. ред. В. П. Губа. — М.: Сов. спорт, 2008. — 206 с.

73. Губарева Т. А. Культура толерантного общения студентов университета: учеб. пособие / Т. А. Губарева. — Оренбург: ИПК ГОУ ОГУ, 2009. — 98 с.

74. Гумен В. Шейпинг — програма для урочних занять із фізичного виховання студенток / В. Гумен // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. — № 7. — С. 19–22.

75. Давыдов О. Ю. Физическое воспитание студентов подготовительного отделения технического вуза с использованием статодинамических упражнений: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / О. Ю. Давыдов. — Краснодар, 2006. — 26 с.

76. Дворкин В. М. Современные условия формирования мотивации студенток к занятиям физической культурой / В. М. Дворкин, В. А. Кузьмин // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Молодая спортивная наука», 8–10 апреля 2014 г., Минск. — Минск: БГУФК, 2014. — Ч. 2. — С. 94–95.

77. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. — К.: Олимп. лит., 2008. — 127 с.

78. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія. — К., 1997. — 37 с.

79. Дзержинский Г. А. Проблемы организации процесса физического воспитания со студентами Волгоградского филиала РАНХиГС / Г. А. Дзержинский, С. Г. Дзержинский, И. В. Прохорова // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Modern directions of theoretical and applied researches '2014», 18–30 марта 2014 г., Одесса. — О., 2014. — № 114. — С. 661–666.

80. Димова А. Л. Проектирование системы физического воспитания студентов вузов в условиях информатизации образования: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 / А. Л. Димова. — М., 2013. — 48 с.

81. Диордица Л. В. Предметно-рефлексивный анализ педагогических умений студентов на занятиях по физическому воспитанию



/ Л.В. Диордица, Б.П. Яковлев // Теория и практика физ. культуры. — М., 2005. — №5. — С. 49–53.

82. *Добровольская Н.А.* К вопросу о современных подходах к формированию двигательных качеств на занятиях по физическому воспитанию у студентов вузов / Н.А. Добровольская // Материалы науч. конф. «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи». — Донецьк: ДонНУ, 2004. — С. 14–19.

83. *Добровольская С.В.* Аэробика — форма физического воспитания и оздоровления студентов / С.В. Добровольская // IV Республик. конф. по проблемам физ. культуры белорусов «Традиционная физическая культура белорусов: история, теория, практика», 20.11.2002 г., Минск. — Минск: БГПУ, 2002. — С. 28–35.

84. *Додонова Л.П.* К вопросу взаимосвязи базовых понятий в сфере физической культуры и спорта / Л.П. Додонова // Инновационные процессы и технологии в образовании: стратегии, риски, перспективы: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. — Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2011. — Т. 1. — С. 228–233.

85. *Додонова Л.П.* Системный анализ словосочетания «здоровый образ жизни» / Л.П. Додонова // Теория и практика физ. культуры. — 2013. — №3. — С. 22–26.

86. *Додонова Л.П.* Социально-педагогическая гибкость как условие развития психофизических качеств студентов с учетом соматотипов / Л.П. Додонова, А.А. Однорог // Теория и практика физ. культуры. — 2013б. — №10. — С. 104.

87. *Долженко Л.П.* Физическая подготовленность и функциональные особенности студентов с различным уровнем физического здоровья: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. физ. воспитания и спорта: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Л.П. Довженко. — К., 2007. — 22 с.

88. *Доронин М.А.* О развитии общей выносливости студенток / М.А. Доронин, И.С. Козлов // Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. «Физическая культура и здоровье студентов вузов» 23.01.2009 г., Санкт-Петербург. — СПб.: СПбГУП, 2009. — С. 36–38.

89. *Драковский Н.Л.* Опыт организации занятий силовой подготовкой со студентами 1–2 курса / Н.Л. Драковский // Материалы науч.-практ. конф. «Проблемы формирования ЗОЖ населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях». — Минск, 1997. — С. 107–108.

90. *Драндов Г.Л.* Формирование готовности студентов факультетов физической культуры к творческому обучению двигательным действиям: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед.

наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Г.Л. Драндов. — Омск, 2002. — 21 с.

91. *Драчук А.І.* Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.І. Драчук. — Львів, 2001. — 20 с.

92. *Дутчак М.В.* Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. — К.: Олімп. літ-ра, 2009. — 279 с.

93. *Дух Т.І.* Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні: навч.-метод. посіб. / Т.І. Дух, І.Р. Боднар, В.Й. Лемешко. — Львів: ЛДУФК, 2012. — 170 с.

94. *Дяченко А.А.* Возможности использования метода «искусственно созданной среды» в процессе адаптивного физического воспитания / А.А. Дяченко // Вісн. Черніг. держ. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. — Сер. «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт»: зб. наук. пр. — 2009. — Вип. 64. — С. 131–137.

95. *Еврофит:* (Система оценки физической подготовленности взрослых и детей в странах Европы): теорет.-метод. рекомендации // Наука в олимп. спорте (Спорт для всех). — 2000. — Спец. вып. — С. 68–76.

96. *Єднак В.Д.* Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентських груп загальної підготовки основного відділення ВНЗ: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.Д. Єднак. — К., 1997. — 24 с.

97. *Єфремова А.Я.* Покращання рівня здоров'я та працездатності студентів вищих навчальних закладів залізничного транспорту / А.Я. Єфремова // Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. «Modern directions of theoretical and applied researches '2014», 18–30 березня 2014 р., Одеса. — О., 2014. — № 114. — С. 849–852.

98. *Жаброва Т.А.* К проблемам использования средств физической культуры и спорта в адаптации студентов-первокурсников / Т.А. Жаброва // Материалы I Междунар. науч.-практ. конф. «Вуз. Здоровье. Интеллект: биоинформация, оздоровительные технологии». — Волгоград, 2001. — С. 39–41.

99. *Жбанков О.В.* Информационно-методическая система — инструмент формирования информационного пространства процесса физического воспитания / О.В. Жбанков // Теория и методика физ. культуры. — 1995. — № 6. — С. 14–19.

100. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие: [для студентов пед. вузов] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. — М.: Академия, 2002. — 264 с.

101. Жук В.А. Европейское сотрудничество — фактор стратегического развития Северо-Запада России: Аппарат полномочного представителя Президента РФ в Северо-Западном федеральном округе / В.А. Жук, В.В. Ложко, Н.М. Межевич и др.; науч. ред. А.М. Ходачек. — СПб.: Изд-во СПбУ, 2006. — 274 с.

102. Завьялов А.И. Педагогический контроль в системе физического воспитания студентов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / А.И. Завьялов. — Омск, 1996. — 37 с.

103. Загвязинский В.И. Теория обучения: Современная интерпретация: учеб. пособие / В.И. Загвязинский. — М.: Изд. центр «Академия», 2001. — 192 с.

104. Зайцев В.П. Комплексная программа здоровья студентов: учеб. пособие: для студентов, занимающихся физ. культурой в спец. мед. группе по авторской программе / В.П. Зайцев. — Белгород, 2000. — 78 с.

105. Зайцева Г.А. Дифференцированный подход к студентам с нарушениями осанки в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Г.А. Зайцева. — М., 1992. — 23 с.

106. Зайцева К.В. Влияние социальных сетей на здоровье молодежи / К.В. Зайцева // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Молодая спортивная наука», 8–10 апреля 2014 г., Минск. — Минск: БГУФК, 2014. — Ч. 2. — С. 103–106.

107. Закон України про фізичну культуру і спорт / Верховна Рада України: Офіц. вид. — К.: ВИД, 1994. — 22 с.

108. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Е.А. Захарина. — К., 2007. — 22 с.

109. Здоровый образ жизни: [Электронный ресурс] / Режим доступа к сайту: <http://stud-health.in.ua>

110. *Здоровьесберегающая* деятельность в системе образования: теория и практика: учеб. пособие / под науч. ред. Э.М. Казина; ред. коллегия: Н.Э. Касаткина, Е.Л. Руднева, О.Г. Красношлыкова и др. — 2-е изд., доп. и перераб. — Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2011. — 352 с.

111. *Земба Е.А.* Факторы здорового образа жизни / Е.А. Земба // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Молодая спортивная наука», 8–10 апреля 2014 г., Минск. — Минск: БГУФК, 2014. — Ч. 2. — С. 112–114.

112. *Зенкова Т.А.* Проведение мониторинга профессионально важных физических и психомоторных качеств у студентов технических специальностей / Т.А. Зенкова // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Молодая спортивная наука», 8–10 апреля 2014 г., Минск. — Минск: БГУФК, 2014. — Ч. 2. — С. 114–117.

113. *Зинкевич В.Г.* Актуальность закаливания в системе физкультурно-оздоровительной работы в вузе / В.Г. Зинкевич, Э.Л. Моисевич // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации», 8–10.04.2009 г., Минск. — Минск: БГУФК, 2009. — Т. 2. — С. 481–484.

114. *Зубкова Т.И.* Методика комплексного применения хореографических и гимнастических упражнений в факультативной форме физического воспитания студентов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Т.И. Зубкова. — М., 2006. — 24 с.

115. *Иваненко Т.В.* Физическая культура как средство повышения работоспособности студентов и активной жизненной позиции / Т.В. Иваненко, Р.А. Шевченко // Матеріали Міжнар. наук. конф. «Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних та екологічних умовах». — Запоріжжя, 2000. — С. 31–32.

116. *Иванова С.Ю.* Исследование уровня физической подготовленности студентов вуза / С.Ю. Иванова, Е.В. Сантьева, Т.А. Михайлова, В.Г. Иванников // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Modern directions of theoretical and applied researches '2014», 18–30 марта 2014 г., Одесса. — О., 2014. — № 114. — С. 754–759.

117. *Иванченко О.А.* Организация и содержание неакадемических занятий настольным теннисом со студентами технических вузов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / О.А. Иванченко. — Краснодар, 2006. — 25 с.

118. *Ивчатова Т.В.* Здоровье и двигательная активность человека / Т.В. Ивчатова. — К.: Науч. мир, 2011. — 260 с.

119. *Ильинич В.И.* Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич; под ред. В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2000. — 448 с.

120. *Ирхина И.В.* Здоровьеориентированная воспитательная система вуза: технология управления: монография / И.В. Ирхина, В.Н. Ирхин, Т.В. Никулина. — Белгород: ИПЦ «Политерра», 2010. — 207 с.

121. *Использование здоровьесберегающих технологий адаптивного физического воспитание в специальных медицинских группах учебных заведений: учеб. пособие для преподавателей физ. воспитания вузов, студентов, магистров и аспирантов* / Е.А. Бабенкова, А.А. Приймаков, С.И. Присяжнюк, М.Ф. Хорошуха; НУБПУ; НПУ им. М.Н. Драгоманова; Центр образования и здоровья г. Москвы. — К.: Вид. центр НУБПУ, 2011. — 178 с.

122. *Ивчатова Т.В.* Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.В. Івчатова. — К., 2005. — 20 с.

123. *Ігнатова Т.О.* Духовно-фізичний розвиток студентів як основа виховання виразності рухів / Т.О. Ігнатова // Матеріали наук.-практ. конф. «Здоров'я і освіта проблеми та перспективи». — Донецьк, 2004. — С. 112–114.

124. *Каган М.С.* И вновь о сущности человека / М.С. Каган // Отчуждение человека в перспективе глобализации мира: сб. ст. — СПб., 2001. — С.48–67.

125. *Казакова Н.А.* Повышение физической подготовленности девушек в возрасте 17–19 лет на основе средств аквааэробики: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Н.А. Казакова. — М., 2009. — 24 с.

126. *Камаев О.И.* Особенности использования компетентского подхода в здоровьесформирующих технологиях в условиях вуза / О.И. Камаев, Е.К. Камаева // Фіз. виховання студентів творчих спеціальностей: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. — Х.: ХДАДМ (ХХП), 2010. — № 4. — С. 37–39.

127. *Канишевський С.М.* Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентів: навч. посіб. / С.М. Канишевський. — К.: ІЗМН, 1999. — 270 с.

128. *Капылов В.А.* К вопросу о силовой подготовке студентов / В.А. Капылов, Ю.А. Доценко, В.В. Гавага // Педагогіка, психологія та

мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. — Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2009. — №5. — С. 138–141.

129. *Карташова Л.А.* Система навчання інформаційних технологій майбутніх вчителів суспільно-гуманітарних дисциплін: монографія / Л.А. Карташова. — Луцьк: СПД Галяк Ж.В., друкарня «Волиньполіграф», 2011. — 264 с.

130. *Кашуба В.А.* Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В.А. Кашуба, С.М. Футорный, Е.В. Андреева // Теория и методика физ. культуры. — Алматы, Казахстан, 2012. — №1. — С. 73–81.

131. *Кашуба В.А.* Биомеханический мониторинг состояния пространственной организации тела студентов в процессе физического воспитания / В.А. Кашуба, К.Н. Сергиенко, О.А. Мартынюк // V Междунар. науч.-практ. конф. «Физическая культура и здоровье студентов вузов». — СПб., 2009. — С. 182–183.

132. *Кашуба В.А.* К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В.А. Кашуба, С.М. Футорный, Г.Н. Голованова // Слобожан. наук.-спорт. вісн. — 2012. — №2. — С. 26–30.

133. *Кашуба В.А.* Особенности биогеометрического профиля осанки у студенток в процессе физического воспитания / В.А. Кашуба, О.А. Мартынюк // XII Междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех»: тез. докл. — М., 2008. — Т. 2. — С. 116–117.

134. *Кашуба В.А.* Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания / В.А. Кашуба, Адель Бенжедду. — К.: Знання України, 2005. — 158 с.

135. *Кашуба В.А.* Скрининг показателей физического здоровья студентов в процессе физического воспитания / В.А. Кашуба, С.М. Футорный, Е.В. Андреева, А.В. Рудницкий // Теория и методика физ. культуры. — 2012. — №4. — С. 65–74.

136. *Кашуба В.А.* Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В.А. Кашуба, С.М. Футорный, Е.В. Андреева // Физ. воспитание студентов: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. — Х.: ХДФДМ (ХХПІ), 2012. — №5. — С. 50–59.

137. *Кашуба В.О.* Використання можливостей мультимедійних технологій у процесі підготовки юних спортсменів / В. Кашуба, Н. Паненко // Спорт. вісн. Придніпров'я. — Дніпропетровськ, 2009. — №2–3. — С. 132–136.

138. Кашуба В.О. Оцінювання та аналіз складових здорового способу життя студентської молоді / В.О. Кашуба, С.М. Футорний, О.В. Андреева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. — Х.: ХДФДМ (ХХПІ), 2012. — № 7. — С. 59–65.

139. Квятковская Н.А. Влияние занятий физическими упражнениями с аэробной направленностью на показатели физического состояния студентов Полоцкого государственного университета / Н.А. Квятковская // Материалы Международ. науч.-практ. конф. «Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации», 8–10.04.2009 г., Минск. — Минск: БГУФК, 2009. — Т. 2. — С. 252–256.

140. Кларин М.В. Педагогическая технология в учебном процессе: анализ зарубежного опыта / М.В. Кларин. — М.: Знание, 1989. — 80 с.

141. Кобза М.Т. Фізіологічний аналіз впливу занять фізичним вихованням на адаптацію до фізичних навантажень та здоров'я студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук: спец. 03.00.13 «Фізіологія людини і тварини» / М.Т. Кобза. — Сімферополь, 2002. — 18 с.

142. Ковалев А.В. Пути совершенствования физического воспитания студентов / А.В. Ковалев // Оптимизация физического воспитания студентов и подготовка спортсменов в вузе: тез. докл. науч.-практ. конф. — Минск, 1991. — С. 35–36.

143. Коваленко Т.Г. Биоинформационные оздоровительные технологии при проблемно-модульном обучении в системе физического воспитания и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Т.Г. Коваленко. — М., 2000. — 20 с.

144. Ковтун А.А. Влияние физической культуры и спорта на психофизиологическое состояние студентов / А.А. Ковтун, Н.В. Москаленко // Физ. воспитание студентов. — 2012. — № 3. — С. 83–86.

145. Козина Ж.Л. Стимуляция самостоятельной творческой и научной работы студентов как один из основных элементов построения учебного процесса по болонской системе / Ж.Л. Козина // Слобожан. наук.-спорт. вісн. — Х., 2005. — № 8 — С. 58–62.

146. Коломийцева О.Є. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів середніх гуманітарних навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вихован-

ня та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.Є. Коломийцева. — Х., 2006. — 20 с.

147. Колос М.А. Сучасні підходи до корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання / М.А. Колос // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — К., 2009. — №1. — С. 63–66.

148. Колос Н.А. Коррекция нарушений осанки студентов с использованием современных биомеханических и информационных технологий / Н.А. Колос // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. — Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2009. — №2. — С. 66–72.

149. Колос М.А. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М.А. Колос. — Дніпропетровськ, 2010. — 20 с.

150. Комарова Л.Н. Словарь иностранных слов / под ред. Л.Н. Комаровой. — изд. 19-е, стер. — М., 1990. — 624 с.

151. Кондаков В.Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 / В.Л. Кондаков. — СПб., 2013. — 50 с.

152. Коновалова И.А. Становление культуры здоровья студентов вуза физкультурно-спортивного профиля: дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / И.А. Коновалова. — Челябинск, 2011. — 157 с.

153. Королівська С.В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.В. Королівська. — Львів, 2007. — 20 с.

154. Коршунов А.А. Динамика показателей двигательных способностей студентов в зависимости от возраста, вида и уровня двигательной активности / А.А. Коршунов // Материалы III Междунар. науч.-практ. конф. «Физическая культура и профессиональный спорт». — Днепропетровск: Наука і освіта, 2004. — С. 23–25.

155. Костюнина Л.Н. Моделирование процесса развития ритмичности движений у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика фізического воспитания,



спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Л.Н. Костюнина. — М., 2006. — 22 с.

156. *Кофанова Е.В.* Мультимедийные технологии как средство повышения мотивации и заинтересованности студентов-экологов при изучении дисциплин химического цикла / Е.В. Кофанова // Профессиональное образование в России и за рубежом. — Кемерово, 2013. — №9. — С. 76–82.

157. *Красноперова Н.А.* Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студентов / Н.А. Красноперова // Теория и практика физ. культуры. — 2005. — №6. — С. 16–19.

158. *Кривенко А.П.* Ефективність комплексного застосування вправ із різним рівнем гравітаційного навантаження у фізичному вихованні студенток: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.П. Кривенко. — Х., 2007. — 20 с.

159. *Кривець І.Г.* Фізична культура у способі життя студентів / І.Г. Кривець, Г.В. Ясько, М.В. Кулешина // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. — Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2009. — №5. — С. 143–146.

160. *Круцевич Т.Ю.* Наукові основи фізичного виховання: лекції [для студентів, аспірантів та слухачів курсів підвищення кваліфікації, викладачів фіз. виховання] / Т.Ю. Круцевич. — К.: НУФВСУ, 2001. — 24 с.

161. *Круцевич Т.Ю.* Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками / Т.Ю. Круцевич // Наука в олимп. спорте. — 2002. — №1. — С. 23–29.

162. *Круцевич Т.Ю.* Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. — К., 2005. — 196 с.

163. *Круцевич Т.Ю.* Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури / Т.Ю. Круцевич, О.В. Андреева, О.Л. Благий // Спорт. вісн. Придніпров'я. — 2008. — №1. — С. 3–8.

164. *Круцевич Т.Ю.* Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвільної діяльності студентської молоді / Т.Ю. Круцевич, О.В. Андреева, О.Л. Благий // Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. — Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. — С. 178–180.

165. *Круцевич Т.Ю.* Проблеми та перспективи організації позакласної роботи школярів з фізичного виховання / Т. Круцевич, О. Андреева, О. Благий // Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький

ДПУ імені Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. — Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2013. — С. 103–109.

166. Круцевич Т.Ю. Формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності / Т.Ю. Круцевич, В.І. Воронова, О.Л. Благий, О.В. Андреева // Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. — Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2011. — С. 335–340.

167. Ксенофонтова Е.М. Шейпинг как нетрадиционная форма занятий со студентками / Е.М. Ксенофонтова // Сб. науч. ст.: к 55-летию кафедры физического воспитания и спорта. — Минск: БГУ, 2003. — С. 41–43.

168. Кубинский М.М. Организационно-методические основы физического воспитания студентов / М.М. Кубинский // Сб. науч. ст.: к 55-летию кафедры физического воспитания и спорта. — Минск: БГУ, 2003. — С. 49–51.

169. Кузьмин В.А. Концептуальные основы необходимости обновления дополнительного оздоровительного физического воспитания студентов / В.А. Кузьмин, М.Д. Кудрявцев, Ю.А. Копылов, Г.Я. Галимов, В.А. Стрельников // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Молодая спортивная наука», 8–10 апреля 2014 г., Минск. — Минск: БГУФК, 2014. — Ч. 2. — С. 162–165.

170. Кулешова О.В. Методика повышения эффективности физического воспитания студенток с использованием информационно-педагогических воздействий: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / О.В. Кулешова. — Хабаровск, 2005. — 24 с.

171. Кулешова О.В. Методика формирования здорового образа жизни у студенток университета / О.В. Кулешова. — Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. «Физическая культура и здоровье студентов вузов», 23.01.2009 г., Санкт-Петербург. — СПб.: СПбГУП, 2009. — С. 43–45.

172. Курамшин Ю.Ф. Сравнительный анализ понятий «методика» и «технология» / Ю.Ф. Курамшин, Мин Хе Чжин // Теоретико-методологический потенциал подготовки кадров физической культуры. — СПб.: СПбГУФК, 2006. — С. 136–141.

173. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. Ю.Ф. Курамшина. — 2-е изд., испр. — М.: Сов. спорт, 2004. — 464 с.

174. Курочкина М.В. Рациональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять із студентами, які проживають в різних зонах радіа-

ційного контролю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М.В. Курочкина. — Луцьк, 2000. — 24 с.

175. *Курись В.Н.* Всеобщее физкультурное образование путь к здоровью нации / В.Н. Курись // Вестн. Ставроп. гос. ун-та, 1998. — Вып. 16. — С. 140–146.

176. *Кусраева И.М.* К вопросу оптимизации здоровья студентов вуза / И.М. Кусраева // Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. «Физическая культура и здоровье студентов вузов», 23.01.2009 г., Санкт-Петербург. — СПб.: СПбГУП, 2009. — С. 147–148.

177. *Лазарева Е.Б.* Концептуальные подходы к организации процесса физической реабилитации при хирургическом лечении вертеброгенной патологии / Елена Лазарева // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. — Вып. 16. — Т. 3. — Львів: НФВ «Українські технології», 2012. — С. 134–139.

178. *Лапутин А.Н.* Биомеханические аспекты теории обучения двигательным действиям / А.Н. Лапутин // Теория и практика физ. культуры. — 1999. — № 4. — С. 16–18.

179. *Лебедев В.М.* Современные педагогические технологии, способствующие укреплению здоровья и повышению работоспособности студентов / В.М. Лебедев, И.Г. Нигреева // Сб. науч. ст.: к 55-летию кафедры физического воспитания и спорта. — Минск: БГУ, 2003. — С. 20–29.

180. *Левашкина Н.М.* Проблемы здоровья студентов вуза / Н.М. Левашкина, Е.В. Харьковская // Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. «Физическая культура и здоровье студентов вузов», 23.01.2009 г., Санкт-Петербург. — СПб.: СПбГУП, 2009. — С. 101–103.

181. *Лисицкая Т.С.* Физиология двигательной активности / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. — М.: Федерация аэробики России, 2001. — 159 с.

182. *Литвин А.Т.* Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания: дис. на соискание учен. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.Т. Литвин. — К., 2008. — 208 с.

183. *Литвин В.И.* Комплексно-круговой метод как средство повышения физической работоспособности студентов / В.И. Литвин, В.М. Баранов // Матеріали Міжнар. наук. конф. «Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних та екологічних умовах». — Запоріжжя, 2000. — С. 34–35.

184. Литовченко Г. Підвищення рухової активності студентів – один із видів підготовки фахівців високої кваліфікації в технічних ВНЗ / Г. Литовчинко, М. Кузьменко, О. Соломко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2005. – № 7. – С. 34–40.

185. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11–17.

186. Лук'янченко М. І. Педагогіка здоров'я: теорія і практика: монографія / М. І. Лук'янченко. – Дрогобич: Ред.-вид. відділ Дрогоб. ДПУ ім. І. Франка, 2012. – 348 с.

187. Лю Юн Цянь. Мотивация физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи в системе формирования установки на здоровый образ жизни (на примере белорусской и китайской студенческой молодежи): автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Лю Юн Цянь. – Минск, 2011. – 23 с.

188. Любимова Г. И. Пути повышения эффективности занятий оздоровительной физической культурой студентов в новых социально-экономических условиях: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Г. И. Любимова. – Хабаровск, 1999. – 25 с.

189. Магомедов Р. Р. Основные составляющие категории «здоровья» и процесс здоровьесбережения в вузе / Р. Р. Магомедов, А. К. Белов // Материалы II Междунар. конгр. «Спорт и здоровье», 21–23.04.2005 г., Санкт-Петербург. – СПб.: Олимп, 2005. – С. 168–170.

190. Малахова Ж. В. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 / Ж. В. Малахова. – К., 2013. – 23 с.

190. Малетина Е. Б. Актуализация физического воспитания студентов как фактор сохранения здоровья / Е. Б. Малетина // Материалы XI Междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский спорт для всех». – М., 2003. – Т. 2. – С. 97–99.

190. Малышева Н. Л. Эффективность различных вариантов построения занятий в группах ритмической гимнастики с женщинами 18–30 лет: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Н. Л. Малышева. – Минск, 2007. – 21 с.

193. *Мартинюк О.* Інноваційні технології в фізичному вихованні студентської молоді / *О. Мартинюк* // Спорт. вісн. Придніпров'я. — Дніпропетровськ, 2006. — № 2. — С. 113–116.

194. *Мартынюк О.* Характеристика пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания / *О. Мартынюк* // Вестн. Черниг. гос. пед. ун-та им. Т.Г. Шевченко. — 2008. — № 54. — С. 140–147.

195. *Мартынюк О.А.* Особенности пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания / *О.А. Мартынюк* // Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. «Физическая культура и здоровье студентов вузов», 23.01.2009 г., Санкт-Петербург. — СПб.: СПбГУП, 2009а. — С. 71–72.

196. *Мартынюк О.А.* Обоснование технологии мониторинга пространственной организации тела студентов в процессе физического воспитания / *О.А. Мартынюк* // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. — Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009б. — № 4 (8). — С. 49–53.

197. *Медведев В.А.* Оздоровление студенческой молодежи средствами физической культуры / *В.А. Медведев, О.П. Маркович* // Сб. науч. ст.: к 55-летию кафедры физического воспитания и спорта. — Минск: БГУ, 2003. — С. 52–60.

198. *Медвестник.* Новости медицины и здоровья: [Электронный ресурс] / Режим доступа к сайту: <http://bloujournal.com/gmednews>

199. *Мескон М.* Основы менеджмента (Management) / *М. Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури.* — М.: Дело, 1997. — 704 с.

200. *Мещерякова Г.П.* Организационно-педагогическое обеспечение реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе вуза: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / *Г.П. Мещерякова.* — Ставрополь, 2006. — 23 с.

201. *Митриченко Р.Х.* Определение мотивации и интереса студентов к занятиям физической культурой / *Р.Х. Митриченко* // Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. «Физическая культура и здоровье студентов вузов», 23.01.2009 г., Санкт-Петербург. — СПб.: СПбГУП, 2009. — С. 159–160.

202. *Мірошниченко В.М.* Шляхи підвищення рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студенток / *В.М. Мірошниченко* // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. — Х.: ХДАДМ (ХХП), 2009. — № 2. — С. 104–107.

203. *Морозов А.Н.* Рейтинговая система оценки результатов обучения с применением автоматизированных систем обучения и контроля знаний / А.Н. Морозов, Е.А. Морозов // *Инновации и современные технологии в системе образования: материалы Междунар. науч.-практ. конф.* 20–21 февраля 2011 г. — Пенза — Ереван — Шадринск: Науч.-изд. центр «Социосфера», 2011. — 317 с.

204. *Морозов В.О.* Логико-теоретический анализ формирования двигательной культуры личности студентов педагогических вузов / В.О. Морозов // *Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Modern directions of theoretical and applied researches '2014»*, 18–30 марта 2014 г., Одесса. — О., 2014. — №114. — С. 292–303.

205. *Москаленко Н.В.* Творчий підхід до організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку / Н.В. Москаленко // *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова.* — Харків; Львів, 2003. — №17. — С. 12–17.

206. *Москаленко Н.* Мотиваційне середовище діяльності вчителя фізичної культури / Н. Москаленко // *Спорт. вісн. Придніпров'я.* — 2004. — №7. — С. 77–78.

207. *Москаленко Н.В.* Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. на здобуття ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Н.В. Москаленко. — К., 2009. — 42 с.

208. *Москаленко Н.* Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // *Спорт. вісн. Придніпров'я.* — 2009. — №1. — С. 19–22.

209. *Москаленко Н.В.* Вперед до джерела здоров'я: [посібник для самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку] / Н.В. Москаленко, О.О. Власюк. — Дніпропетровськ, 2006. — С. 103.

210. *Москаленко Н.В.* Система заходів по формуванню знань з основ здорового способу життя у загальноосвітніх навчальних закладах / Н.В. Москаленко, Н.Б. Гонтаровська // *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова.* — Х., 2008. — №1. — С. 112–116.

211. *Москаленко Н.В.* Інтегровані уроки в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку: метод. рек. / Н.В. Москаленко, Н.М. Ломако. — Дніпропетровськ, 2003. — С. 63.

212. *Наина А.Я.* Опыт инновационной деятельности в системе профессионального образования / А.Я. Наина // *Педагогика.* — 1994. — №3. — С. 25–28.

213. *Наина А.Я.* Инновации в образовании / А.Я. Наина // *НПО МО РФ. Челябин. филиал.* — Челябинск, 1995. — 288 с.

214. *Насырова Г.Х.* Влияние занятий физическим воспитанием на физическое и функциональное состояние организма студентов / Г.Х. Насырова // Материалы Регион. науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы физической культуры, проблемы физкультурного образования и физического воспитания учащейся молодежи» — Ростов-н/Д, 1995. — Т. 4, Ч. 2. — С. 83–86.

215. *Наукова бібліотека України:* [Електронний ресурс] / Режим доступу до сайту: <http://www.info-library.com.ua/libs>

216. *Наукова бібліотека Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка:* [Електронний ресурс] / Режим доступу до сайту: <http://chnpu.edu.ua/envoy>

217. *Наукова періодика України:* [Електронний ресурс] / Режим доступу до сайту: <http://journals.uran.ua>

218. *Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського:* [Електронний ресурс] / Режим доступу до сайту: <http://www.nbuv.gov.ua>

219. *Начинская С.В.* Спортивная метрология: учеб. пособие / С.В. Начинская. — М.: Академия, 2005. — 240 с.

220. *Немова О.А.* Повышение эффективности физической культуры и спорта: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / О.А. Немова. — Хабаровск, 2006. — 24 с.

221. *Нигреева И.Г.* Использование новых методик для оздоровления студентов / И.Г. Нигреева, Т.Б. Жибуль, В.Н. Юшко, А.Д. Дидюля // Сб. науч. ст.: к 55-летию кафедры физического воспитания и спорта. — Минск: БГУ, 2003. — С. 61–74.

222. *Никитина А.А.* О сущности дефиниции «физическая культура личности» в физическом воспитании студентов // Вестник БФУ им. И. Канта. — 2006. — № 5. — URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/osuschnosti-definititsii-fizicheskaya-kultura-lichnosti-v-fizicheskom-vospitanii-studentov>.

223. *Новиков Ю.Н.* Оценка исходного физического развития, физической подготовленности студентов первого курса / Ю.Н. Новиков, И.А. Анохина // Материалы Регион. науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы физической культуры, проблемы физкультурного образования и физического воспитания учащейся молодежи». — Ростов-н/Д, 1995. — Т. 4, Ч. 2. — С. 46–48.

224. *Новицкий Ю.В.* Организационно-методический подход в индивидуализации процесса физического воспитания студентов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. физ. воспитания и спорта: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспита-

ние разных групп населения» / Ю. В. Новицкий. — К.: КГТУСА, 1997. — 24 с.

225. *Нові підходи до оздоровлення дітей у загальноосвітніх школах* / Н. В. Москаленко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. — Л.: Панорама, 2002. — Вип. 6. — Т. 1. — С. 329–331.

226. *Новости среднего и высшего образования*: [Электронный ресурс] / Режим доступа к сайту: <http://abiturientam.com>

227. *Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка* / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. — М.: ООО «А ТЕМП», 2006. — 947 с.

228. *Онлайн документи*: [Електронний ресурс] / Режим доступу до сайту: <http://zavantag.com>

229. *Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по акваэробике*: практ. рук. предназначено для студентов всех специальностей / авторы-составители: Л. А. Лапицкая, С. В. Мартинович, О. А. Захарченко. — Гомель: УО ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. — 22 с.

230. *Орехов Л. И. Мировые стандарты планирования экспериментов и статистической обработки в педагогике, психологии и физической культуре*: учеб. пособие / Л. И. Орехов, Е. Л. Караваева, Л. А. Асмолова. — Алматы, 2009. — 210 с.

231. *Орлова С. В. Биомеханическая стимуляция как средство повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки студенток*: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / С. В. Орлова. — Улан-Удэ, 2007. — 21 с.

232. *Осыченко М. В. Фитнес как двигательный потенциал в жизни студенческой молодежи* / М. В. Осыченко // Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. «Физическая культура и здоровье студентов вузов», 23.01.2009 г., Санкт-Петербург. — СПб.: СПбГУП, 2009. — С. 56–58.

233. *Охріменко О. В. Взаємодія духовного, фізичного та естетичного виховання та їх вплив на формування особистості студента* / О. В. Охріменко, О. П. Верещагіна // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2009. — № 5. — С. 202–205.

234. *Павлова И. В. Совершенствование валеологического образования студентов физкультурного вуза*: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / И. В. Павлова. — Омск, 1999. — 19 с.



235. Палкин М. В. Проблемные аспекты оздоровительных технологий студентов вузов / М. В. Палкин // II Междунар. конгр. «Спорт и здоровье», 21–23.04.2005 г., Санкт-Петербург. — СПб.: Олимп-СПб, 2005. — С. 208–209.

236. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійної розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дис. на здобуття наук. ступеня доктора фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Є. Пангелова. — К.: НУФВСУ, 2014. — 445 с.

237. Пахомова Н. Ю. Проектное обучение — что это? / Н. Ю. Пахомова // Методист. — 2004. — №1. — С. 42.

238. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: [Електронний ресурс] / Режим доступа к сайту: <http://www.sportpedagogy.org.ua/index-r.html>

239. Перевалов П. П. Определение уровня физической подготовленности студентов с учетом подвижности в суставах / П. П. Перевалов, Г. Б. Шустиков // II Междунар. конгр. «Спорт и здоровье», 21–23.04.2005 г., Санкт-Петербург. — СПб.: Олимп-СПб, 2005. — С. 212–213.

240. Перевозникова Н. И. Роль физической культуры и спорта в вузе / Н. И. Перевозникова // Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. «Физическая культура и здоровье студентов вузов», 23.01.2009 г., Санкт-Петербург. — СПб.: СПбГУП, 2009. — С. 58–59.

241. Песина О. Н. Педагогическое стимулирование студентов вузов физической культуры к оздоровительной деятельности: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / О. Н. Песина. — Челябинск, 2007. — С. 21.

242. Петрова Г. М. Улучшение процесса физического воспитания студентов средствами ритмической гимнастики / Г. М. Петрова, Н. А. Гмыря // Матеріали Міжнар. наук. конф. «Актуальні проблеми фіз. культури та спорту в сучасних соціально-економічних та екологічних умовах». — Запоріжжя, 2000. — С. 32–33.

243. Пилипей Л. Використання антропних технологій для організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів / Л. Пилипей // Теорія і практика фіз. культури. — 2006. — №2. — С. 61–65.

244. Пильсть А. Т. Мотивация студентов Белорусского национального технического университета к занятиям физической культурой и спортом / А. Т. Пильсть, В. В. Драчевский, А. В. Черва // Мате-

риалы Междунар. науч.-практ. конф. «Молодая спортивная наука», 8–10 апреля 2014 г., Минск. — Минск: БГУФК, 2014. — Ч. 2. — С. 192–194.

245. *Пионтковский Д. В.* Формирование самостоятельности у студентов как условие повышения уровня физической культуры / Д. В. Пионтковский // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2009. — № 5. — С. 207–211.

246. *Платонов В. Н.* Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей — приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спорт. медицина. — 2006. — № 2. — С. 3–14.

247. *Плачинда Т. С.* Формування мотивації до фізкультурної діяльності у студентській молоді як умова позитивного ставлення до занять фізичною культурою / Т. С. Плачинда // Слобож. наук.-спорт. вісн. — 2005. — № 8. — С. 308–310.

248. *Подлесний О. І.* Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. І. Подлесний. — К., 2008. — 21 с.

249. *Полат Е. С.* Новые педагогические и информационные технологии / Е. С. Полат. — М., 1999. — 238 с.

250. *Попова Е. В.* Организация и содержание занятий степ-аэробикой со студентками в системе неспециального физкультурного образования: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Е. В. Попова. — СПб., 2003. — 21 с.

251. *Психологічні та фізичні зміни у студентів на заняттях по фізичному вихованню* / Г. Цибіз, Н. Черниш, Г. Донцова, Е. Верещагина, І. Кухта // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2009. — № 2. — С. 151–155.

252. *Пшенична Л. П.* Адаптація студентів з різним рівнем фізичної підготовки та станом здоров'я до занять фізичною культурою у вищих учбових закладах / Л. П. Пшенична, А. П. Козицька // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2004. — № 4. — С. 74–80.

253. *Раевский Р. Т.* Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов: [монография] / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевс-

кий; под общ. ред. Р. Т. Раевского; Одес. нац. политехн. ун-т. — О.: Наука и техника, 2008. — 554 с.

254. Развитие мышления учащихся средствами информационных технологий: учеб.-метод. пособие / под ред. Е. Н. Ястребцева. — М., 2006. — 160 с.

255. Ретивых Ю. И. Применение комплексной методики коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов / Ю. И. Ретивых // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации», 8–10.04.2009 г, Минск. — Минск, 2009. — Т. 2. — С. 536–539.

256. Романенко В. В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів гуманітарного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Романенко. — Л., 2003. — 26 с.

257. Романова В. І. Динаміка фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. І. Романова. — Х., 2010. — 21 с.

258. Рохкина Е. Л. Индийский классический танец как нетрадиционное средство физического воспитания студенток вуза: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Е. Л. Рохкина. — Омск, 2007. — 23 с.

259. Рыбачук Н. А. Педагогическая технология здоровьесбережения студентов / Н. А. Рыбачук // Педагогика. — 2003а. — № 4. — С. 70–74.

260. Рыбачук Н. А. Теория и технология формирования культуры здоровья студентов: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук / Н. А. Рыбачук. — Майкоп, 2003б. — 65 с.

261. Савин С. В. Концептуальные и прикладные аспекты технологизации проектировочной деятельности в сфере оздоровительной физической культуры / С. В. Савин, О. Н. Степанова // Подготовка педагога по физической культуре в условиях модернизации Российского образования: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. / МПГУ. — М., 2007. — С. 149–156.

262. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец.

24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. А. Савчук. — Рівне, 2002. — 18 с.

263. *Садовникова В. В.* Использование валеологического подхода в вузе для формирования ориентаций студенческой молодежи / В. В. Садовникова // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы физической реабилитации и эрготерапии (научно-педагогическая школа Т. Д. Поляковой и М. Д. Панковой)», 03.04.2008 г., Минск. — Минск: БГУФК, 2008. — С. 97–100.

264. *Садовникова В. В.* Использование валеологического подхода к организации занятий физическим воспитанием в вузах / В. В. Садовникова // VII Междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», 24–27.05.2003 г. — М., 2003. — Т. 2. — С. 155–156.

265. *Садовская Ю. Я.* Структура специальной физической подготовки студенток, занимающихся аэробикой / Ю. Я. Садовская, Т. Н. Голубова // Слобож. наук.-спорт. вісн. — 2005. — № 8. — С. 62–65.

266. *Самсоненко И. В.* О повышении качества жизни студентов с использованием атлетической гимнастики и информационных технологий: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / И. В. Самсоненко. — Хабаровск, 2011. — 24 с.

267. *Сахарова М. В.* Концептуальные положения и технология проектирования спортивных макроциклов в игровых видах спорта (многолетний аспект): автореф. дис. на соискание ученой степени доктора пед. наук / М. В. Сахарова. — М., 2005. — 54 с.

268. *Седляр Ю. В.* Анализ средств, методов и форм физического воспитания, направленных на профилактику и коррекцию нарушений осанки студентов / Ю. В. Седляр // Физ. воспитание студентов. — 2011. — № 1. — С. 85–89.

269. *Седляр Ю. В.* Анализ технологий мониторинга осанки школьников и студенческой молодежи в процессе физического воспитания / Ю. В. Седляр // Физ. воспитание студентов. — 2011. — № 2. — С. 114–117.

270. *Селевко Г. К.* Современные образовательные технологии: учеб. пособие / Г. К. Селевко. — М.: Нар. образование, 1998. — 256 с.

271. *Сивохина Л. И.* Становление и развитие теоретических основ педагогической технологии: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / Любовь Николаевна Сивохина; Новосибирский гос. пед. ун-т. — Новосибирск, 2000. — 20 с.

272. *Симон А. А.* Организация самостоятельной работы студентов в модульной системе физического воспитания с использованием системы дистанционного обучения MOODLE / А. А. Симон // Физическая культура и здоровье студентов вузов // Материалы

V Междунар. науч.-практ. конф., 23.01.2009 г., Санкт-Петербург. — СПб.: СПбГУП, 2009. — С. 186–187.

273. Синиговец В.И. Использование информационных технологий в физическом воспитании детей, подростков и студенческой молодежи с нарушениями осанки / В.И. Синиговец // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту / за ред. С.С. Єрмакова. — Х.: ХХПІ, 2009а. — №12. — С. 169–172.

274. Синиговец В.И. Оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов с нарушениями пространственной организации тела / В.И. Синиговец // Физ. воспитание студентов. — Х., 2009в. — №3. — С. 100–103.

275. Синиговец В.И. Современные инновационные технологии, используемые в процессе физического воспитания студентов / В.И. Синиговец // Физ. воспитание студентов. — Х., 2009б. — №2. — С. 90–92.

276. Сичова Т.В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 / Т.В. Сичова; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. — Дніпропетровськ, 2012. — 20 с.

277. Склярєнко А.В. Физическое воспитание студенток специальных групп среднего профессионального образовательного учреждения на основе комплексного использования оздоровительных систем: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / А.В. Склярєнко. — Хабаровск, 2006. — 24 с.

278. Скрипкин В.С. Формирование культуры межличностных отношений студентов в процессе физического воспитания / В.С. Скрипкин, М.В. Осыченко // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Modern directions of theoretical and applied researches '2014», 18–30 марта 2014 г., Одесса. — О., 2014а. — №114. — С. 385–389.

279. Скрипкин В.С. Эффективность использования инновационных здравоукрепительных технологий в учебном процессе по физической культуре / В.С. Скрипкин, М.В. Осыченко // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Modern directions of theoretical and applied researches '2014», 18–30 марта 2014 г., Одесса. — О., 2014б. — №114. — С. 390–393.

280. Слободняк Е.Н. Развитие гибкости у студенток с использованием специального комплекса упражнений / Е.Н. Слободняк // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Молодая спортивная наука», 8–10 апреля 2014 г., Минск. — Минск: БГУФК, 2014. — Ч. 1. — С. 293–295.

281. *Словарь иностранных слов* / под ред. И.В. Лехина, Ф.Н. Петрова. — М.: ЮНВЕС, 1995. — 832 с.

282. *Смирнова О.Л.* Технология применения видов гимнастики оздоровительной направленности в физическом воспитании студентов вуза: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / О.Л. Смирнова. — Хабаровск, 2006. — 23 с.

283. *Смолянинова О.Г.* Использование технологии е-портфолио в системе подготовки педагогических кадров / О.Г. Смолянинова, О.А. Иманова // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Перспективные инновации в науке, образовании, производстве и транспорте». — Вып. 2. — Т. 12. — Одесса, 2012. — С. 69–75.

284. *Смолянинова О.Г.* Перспективы использования технологии е-портфолио для трудоустройства (итоги экспертного семинара) / О.Г. Смолянинова, Н.В. Бекузарова // *Соврем. проблемы науки и образования*. — 2012. — № 6; URL: [www.science-education.ru/106-7400](http://www.science-education.ru/106-7400)

285. *Смолянинова О.Г.* Е-портфолио трудоустройства выпускников высшего и среднего профессионального образования / О.Г. Смолянинова, О.А. Иманова // *Вестн. высш. шк. «Alma Mater»*. — М., 2014. — № 3 — С. 69–75.

286. *Соколов А.С.* Управление физической подготовкой студентов на основе системы автоматизированного динамического контроля: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / А.С. Соколов. — Краснодар, 2008. — 22 с.

287. *Соколова Н.И.* Медико-социальные проблемы охраны здоровья здоровых / Н.И. Соколова. — Донецк, 2005а. — 78 с.

288. *Соколова Н.И.* Организация и методика укрепления здоровья на региональном уровне / Н.И. Соколова. — Донецк, 2005б. — 80 с.

289. *Соколова Н.И.* Профилактическая физическая реабилитация — путь к здоровью нации / Н.И. Соколова. — К.: Знания Украины, 2005в. — 371 с.

290. *Соколова Н.И.* Технология мониторинга и управления здоровьем населения / Н.И. Соколова. — Донецк, 2005г. — 64 с.

291. *Соколова О.В.* Использование фитнес-программ в тренировке студентов ЗНУ / О.В. Соколова // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Молодая спортивная наука», 8–10 апреля 2014 г., Минск. — Минск: БГУФК, 2014. — Ч. 1. — С. 295–297.

292. Соловов А. В. Электронное обучение: проблематика, дидактика, технология / А. В. Соловов. — Самара: Новая техника, 2006. — 464 с.

293. Соловьев Г. М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы) / Г. М. Соловьев, Н. И. Соловьева. — М.: Илекса, 2009. — 432 с.

294. Соловьева С. А. Значение диагностики индивидуальных особенностей студентов вузов физической культуры для повышения качества их профессиональной подготовки / С. А. Соловьева, С. М. Погудин, И. В. Долганова // Теория и практика физ. культуры. — 1997. — №12. — С. 36–42.

295. Спортивная медицина / Г. А. Макарова. — М.: Сов. спорт, 2003. — 480 с.

296. Спортивная наука. Харьков: [Электронный ресурс] / Режим доступа к сайту: <http://www.sportscience.org/index.html>

297. Старкова Е. В. Модульная технология развития двигательных координаций у студенток в процессе физического воспитания: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Е. В. Старкова. — Малаховка, 2006. — 25 с.

298. Стасюк Р. М. Педагогічні умови формування мотиваційно-ціннісного відношення студентів до фізичної культури / Р. М. Стасюк // Слобож. наук.-спорт. вісн. — 2005. — № 8. — С. 289–291.

299. Степанова О. Н. Технология проектирования макроциклов оздоровительной (фитнес-) тренировки женщин 35–45 лет с избыточной массой тела / О. Н. Степанова, С. В. Савин // Вестн. спорт. науки. — 2007. — № 4. — С. 43–47.

300. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. материалов Всемир. орг. здравоохранения / сост. Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. — К.: Олимп. лит., 2013. — 528 с.

301. Стрельников Р. В. Организация физического воспитания студенческой молодежи на основе альтернативного выбора физических упражнений: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Р. В. Стрельников. — СПб., 2009. — 24 с.

302. Стручков В. И. Гармонизация физического воспитания студентов в вузе: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / В. И. Стручков; МГАФК; СибГТУ. — М., 2011. — 21 с.

303. *Теория и методика физической культуры* / Л. П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт; СпортАкадемПресс, 2008. — 544 с.

304. *Теорія і практика фізичного виховання* / за ред. Т. Ю. Круцевич. — К.: Олімп. л-ра, 2008. — Т. 1. — 424 с.; — Т. 2. — 392 с.

305. *Терещенко О. В.* Вплив занять плаванням на фізичну підготовленість студентів медичної групи: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Терещенко; ХДАФК. — Х., 2011. — 20 с.

306. *Токарь Е. В.* Применение компьютерных технологий в процессе физического воспитания студенток / Е. В. Токарь // *Теория и практика физ. культуры*. — 2008. — № 5. — С. 28–32.

307. *Третьяков А. А.* Технология повышения устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению в процессе образовательной деятельности с использованием средств физической культуры: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / А. А. Третьяков. — Белгород, 2011. — 23 с.

308. *Третьяков А. А.* Сравнительная характеристика нервно-эмоционального напряжения студенток с гипер- и гиподинамическим характером образовательной деятельности / А. А. Третьяков, А. А. Горелов // *Культура физическая и здоровье: науч.-метод. журн.* — Воронеж: Изд-во ВГПУ, 2010. — № 5 (30). — С. 52–54.

309. *Трофимова О. В.* Влияние занятий фитнес-аэробикой на развитие координационных способностей студенток педвуза / О. В. Трофимова, А. И. Пьянзин // *Физ. культура: воспитание, образование, тренировка*. — М., 2009. — № 6. — С. 65–69.

310. *Троценко Н. Н.* Высокий уровень образованности студента в области физической культуры как необходимый элемент становления его личности и формирования культуры здорового образа жизни / Н. Н. Троценко // *Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации», 8–10 апреля, 2009 г., Минск.* — Минск: БГУФК, 2009. — Т. 3, Ч. 2. — С. 275–278.

311. *Труфанова Т. Е.* Профессионально-ориентированные здоровьесберегающие технологии физической культуры студенческой молодежи / Т. Е. Труфанова // *Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации», 8–10 апреля, 2009 г., Минск.* — Минск: БГУФК, 2009. — Т. 3, Ч. 2. — С. 278–289.

312. *Тугая А. В.* Реализация информационных и педагогических технологий в обучении курсантов высших военных учебных заведе-



ний: дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 / А. В. Тугая. — Ставрополь, 2005. — 178 с.

313. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г. С. Туманян. — М.: Академия, 2006. — 336 с.

314. Фалькова Н. І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. І. Фалькова. — Рівне, 2002. — 20 с.

315. Фанигіна О. Раціональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять аквааеробікою зі студентами вищих навчальних закладів віком 17–21 рік / О. Фанигіна // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. — 2004. — №1. — С. 41–47.

316. Фаныгина О. Ю. Коррекция физической подготовленности студенток вуза в процессе занятий оздоровительными видами плавания: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Ю. Фаныгина. — К., 2004. — 282 с.

317. Федоров А. И. Информационные технологии в физической культуре и спорте: программа и методические указания / А. И. Федоров. — Челябинск, 2004. — 100 с.

318. Федоров А. И. Сетевой электронный портфолио в системе подготовки специалистов по физической культуре, спорту и туризму / А. И. Федоров // «Олимпийский спорт и спорт для всех»: Материалы XVIII Междунар. науч. конгр. — Алматы: КазАСТ, 2014. — Т. 1. — С. 345–349.

319. Федоткин А. Ю. Современный взгляд на состояние здоровья студентов и влияющие на него факторы / А. Ю. Федоткин, А. Н. Лобов, О. В. Волченкова // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. — М., 2008. — № 4 (27). — С. 63–66.

320. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. — 2-е изд., стер. — М.: Изд. центр «Академия», 2008. — 528 с.

321. Физическая культура студента: учебник / [под ред. В. И. Ильича]. — М.: Гайдарики, 2007. — 448 с.

322. Физическое воспитание студентов: [Электронный ресурс] / Режим доступа к сайту: <http://www.sportedu.org.ua/index-r.html>

323. Фильченкова И. Ф. Инновационные подходы к управлению основными образовательными программами высшего образования / И. Ф. Фильченкова, Д. И. Воронин // Современ. проблемы науки и образования. — 2014. — №1. — С. 152–159.

324. *Фізичне виховання — здоров'я нації (1999–2005): Національна програма / Держком. України з фіз. культури і спорту.* — К., 1998. — 41 с.

325. *Фізичне виховання і здоров'я: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів / О.Д. Дубогай, Н.Н. Завидівська, О.В. Ханіянц та ін.; ред. О.Д. Дубогай; МОНМСУ.* — К.: УБС НБУ, 2012. — 272 с.

326. *Фомина Т.В. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного процесса / Т.В. Фомина, Ж.П. Рослик, Ю.В. Старовойтова // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Молодая спортивная наука», 8–10 апреля 2014 г., Минск.* — Минск: БГУФК, 2014. — Ч. 2. — С. 228–230.

327. *Фурман Ю.М. Вплив оздоровчих тренувань на аеробну та анаеробну (лактатну) продуктивність організму дівчат 17–19 років з різним соматотипом / Ю.Н. Фурман // Вісн. морфології.* — 2006. — Т. 12 (2). — С. 81–182.

328. *Фурман Ю.М. Возможности реабилитации соматического здоровья юнаков 17–19 років тренуваннями силового прямування / Ю.М. Фурман // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова.* — Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. — № 7. — С. 151–154.

329. *Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошниченко, С.П. Драчук.* — К.: Олімп.а л-ра, 2013. — 176 с.

330. *Футорний С.М. Здоров'я студентів і роль фізичного виховання у його забезпеченні / С.М. Футорний // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова.* — Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2011. — № 5. — С. 98–103.

331. *Футорний С.М. Сучасні підходи до формування здорового способу життя студентів / С.М. Футорний // Теорія і методика фіз. виховання і спорту.* — К., 2012. — № 3. — С. 15–19.

332. *Футорний С.М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / С.М. Футорний // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова.* — Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2013. — № 12. — С. 94–101.

333. *Футорний С.М. Современные инновационные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни студентов / С.М. Футорний // Слобож. науч.-спорт. вестн.* — 2011. — № 4. — С. 26–30.

334. *Футорний С.М. Информатизация процесса физического*

воспитания в формировании здорового образа жизни студентов / С.М. Футорный // Физическое воспитание студентов: сб. науч. работ / под ред. С.С. Ермакова. — Х.: ХДАДМ (ХХПИ), 2011. — №6. — С. 111–115.

335. *Футорный С.М.* К вопросу о снижении двигательной активности молодежи в процессе обучения в вузе / С.М. Футорный // Материалы III Междунар. научн. конф. студентов и молодых учен. «Университетский спорт: здоровье и процветание нации», 21–22 мая 2013 г., Рига. — Рига, 2013. — С. 127–133.

336. *Футорный С.М.* К проблеме формирования основ здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / С.М. Футорный // Педагогика, психология и мед.-биол. проблемы физ. воспитания и спорта: сб. науч. работ / под ред. С.С. Ермакова. — Х.: ХДАДМ (ХХПИ), 2011. — №2. — С. 127–130.

337. *Футорный С.М.* Оценка составляющих здорового образа жизни / С.М. Футорный // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физ. культуры и спорта стран-участниц Содружества Независимых Государств, 21–23 апреля 2012 г., Минск. — Минск: БГУФК, 2012. — Ч. 3. — С. 168–170.

338. *Футорный С.М.* Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи / С.М. Футорный // Физ. воспитание студентов: сб. науч. работ / под ред. С.С. Ермакова. — Х.: ХДАДМ (ХХПИ), 2013. — №3. — С. 75–79.

339. *Футорный С.* Информационные технологии и Internet-ресурсы в формировании здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / С. Футорный, М. Караватская // Молодежный науч. вестн. Волын. нац. ун-та им. Леси Украинки. — Луцк, 2013. — №9. — С. 68–73.

340. *Футорный С.М.* Роль физического воспитания и спорта в ориентации студентов на здоровый образ жизни / С.М. Футорный, В.А. Кашуба // Физ. воспитание студентов: сб. науч. работ / под ред. С.С. Ермакова. — Х.: ХДАДМ (ХХПИ), 2012. — №2. — С. 90–94.

341. *Футорний С.* Характеристика стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / С. Футорний, О. Рудницький // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — К., 2013. — №3. — С. 99–105.

342. *Хозреванідзе Р.* Здоровий спосіб життя молоді / Р. Хозреванідзе, Н. Харшиладзе // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. — Х.: ХДАДМ (ХХПИ), 2009. — №5. — С. 272–275.

343. *Хорькова А.С.* Модульная технология развития силовых способностей у студенток в процессе физического воспитания: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04

«Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / А.С. Хорькова. — М., 2009. — 22 с.

344. Хрипко Я.В. Оптимізація процесу фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах України з використанням комп'ютерних технологій: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Я.В. Хрипко. — Л., 2003. — 20 с.

345. Цепко О.А. Оздоровительная методика совершенствования морфофункционального состояния и физической подготовленности студентов, проживающих в условиях Крайнего Севера: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / О.А. Цепко. — О., 2005. — 24 с.

346. Чечель И. Метод проектов, или Попытка избавить учителя от обязанностей всезнающего оракула / И. Чечель // Директор школы. — 1998. — № 3. — С. 11–17.

347. Чубанов В.В. Двигательнообеспечивающая компетентность как фактор формирования здоровья подрастающего поколения / В.В. Чубанов, В.С. Суравцов, Е.В. Иванов, В.В. Колесников // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Молодая спортивная наука», 8–10 апреля 2014 г., Минск. — Минск: БГУФК, 2014. — Ч. 2. — С. 235–238.

348. Чубаров М.М. Формирование физической культуры студентов технических вузов на основе интегративной технологии информационной и обучающей сред: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / М.М. Чубаров. — М., 2008. — 49 с.

349. Шаталова И.Е. Самостоятельная работа студентов в области физической культуры / И.Е. Шаталова, О.В. Резенькова // «Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации» // Материалы Междунар. науч.-практ. конф., 8–10 апр., 2009 г. — Минск, 2009. — Т. 3, Ч. 2. — С. 303–306.

350. Шахлина Л.Я.-Г. Половое созревание девочек, его роль в спортивной подготовке женщин / Л.Я.-Г. Шахлина, Л.В. Литисевич // Спорт. мед.: науч.-теор. журн. [гл. ред. С.А. Олейник]. — К.: Олимп. лит., 2008. — № 2. — С. 6–15.

351. Шилько В.Г. Инновационные технологии физического вос-

питания студентов / В.Г. Шилько, Л.В. Капилевич // «Спорт и здоровье» / Материалы II Междунар. конгр., 21–23 апр., 2005 г., Санкт-Петербург. — СПб.: Олимп, 2005. — С. 326–327.

352. Шиян О.В. Анализ уровня соматического здоровья детей младшего школьного возраста Приднепровья / О.В. Шиян // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: [зб. наук. пр.]. — Луцьк, 2002. — Т. II. — С. 63–65.

353. Шиян О.В. Исследование эффективности влияния занятий бадминтоном на уровень соматического здоровья детей 8–9 лет / О.В. Шиян // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. — Х.: ХДАДМ, 2003. — №10. — С. 76–83.

354. Школина М.А. Структура построения работы со студентами специальной медицинской группы с учетом индивидуальных показателей / М.А. Школина // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Молодая спортивная наука», 8–10 апреля 2014 г., Минск. — Минск: БГУФК, 2014. — Ч. 2. — С.251–254.

355. Штих Е.А. Содержание физического воспитания студенток вузов с преимущественным использованием средств степ-аэробики: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Е.А. Штих. — Краснодар, 2009. — 24 с.

356. Щекина Н.Б. Здоровье студентов как фактор достижения успеха в учебной деятельности / Н.Б. Щекина. — Белгород, 2011. — С. 107–108.

357. Щекина Н.Б. Физическое воспитание учащихся как фактор формирования здоровья (первая половина XX века) = Physical education of pupils as a factor of forming health (the 1st part of XX century) / Н.Б. Щекина // Физ. воспитание студентов. — 2011. — №3. — С. 108–111.

358. Щербакова А.Ю. Развитие морально-волевой сферы студенток вузов на занятиях по физической культуре: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / А.Ю. Щербакова. — Малаховка, 2006. — 20 с.

359. Электронные версии сборника «Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта»: [Электронный ресурс] / Режим доступа к сайту: <http://www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi>

360. Электронные версии сборника «Физическое воспитание

студентов творческих специальностей»: [Электронный ресурс] / Режим доступа к сайту: <http://lib.sportedu.ru/books/hxpi>

361. Юрчишин Ю. В. Эффективність експериментальної технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у покращанні показників фізичного стану / Ю. В. Юрчишин, М. В. Дутчак // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту / за ред. С. С. Єрмакова. — 2012. — № 8. — С. 130–133.

362. Юшкевич Т. П. Современные требования к построению занятий оздоровительной направленности / Т. П. Юшкевич // Проблемы формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях: тез. докл. — Минск, 1997. — С. 62–63.

363. Якушина Е. В. Подростки в Интернете: специфика информационного взаимодействия / Е. В. Якушина // Педагогіка. — 2001. — № 4. — С. 55–63.

364. Янович Ю. А. Отношение студентов к физическому воспитанию с общеподготовительной и спортивной направленностью / Ю. А. Янович, В. Н. Кряж // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Молодая спортивная наука».

365. Acevedo E. Exercise Testing and Prescription Lab Manual / E. Acevedo, M. Starks. — [2th ed.]. — Human Kinetics, 2011. — 168 p.

366. Alexander C. Water Fitness Lesson Plans and Choreography / C. Alexander. — Human Kinetics, 2011. — 200 p.

367. Balaji A. B. School Health Profiles: Characteristics of Health Programs Among / A. B. Balaji, N. D. Brener, T. McManus. — Secondary Schools, 2006. — 180 p.

368. Boreham C. A. Physical Activity and Health across the Lifespan. Perspectives on Health and Exercise / C. A. Boreham, C. J. Riddoch. — 2000. — 248 p.

369. Brill P. Muscular strength and physical function / P. Brill // Med. Sci. Sports and Exer. — 2000. — № 32. — P. 412–416.

370. Clark M. A. Essentials of personal fitness training: course manual / M. A. Clark, C. S. Luccet, R. J. Corn. — [3th ed.]. — Wolters Kluwer, Lippicott Williams and Wilkins, 2008. — 552 p.

371. Corbin C. B. Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity / C. B. Corbin // J. Teach. in Phys. Education. — 2002. — № 21. — P. 128–144.

372. Electronic Version: StatSoft, Inc. (2010). Electronic Statistics Textbook. Tulsa, OK: StatSoft. WEB: <http://www.statsoft.com/textbook/>

373. Essentials of Strength Training and Conditioning / NSCA — Na-

tional Strength & Conditioning Association. — [3rd ed.]. — Human Kinetics, 2008. — 656 p.

374. *Fitness Fundamentals: Guidelines for Personal Exercise Programs*. — President's Council on Physical Fitness and Sports, 2011. — 7 p.

375. *Ludovici-Connolly A.M. Winning Health Promotion Strategies* / A.M. Ludovici-Connolly. — Human Kinetics, 2010. — 200 p.

376. *Marcus B.H. Motivating People to Be Physically Active* / B.H. Marcus, L.A. Forsyth. — [2th ed.]. — Human Kinetics, 2009. — 180 p.

377. *Morgan V.P. Physical activity, fitness and depression* / V.P. Morgan, C. Bouchard, R.G. Shepard, N. Steptens // *Phys. activ., fitness and health*. — Champaign: Human Kinetics, 1994. — P. 851–867.

378. *Paffenbarger R. LifeFit: An Effective Exercise Program for Optimal Health and a Longer Life* / R. Paffenbarger, E. Olsen. — Champaign, IL: Human Kinetics, 1996. — ISBN 0-87322-429-9.

379. *Paffenbarger R.S. A natural history of athleticism, health and longevity* / R.S. Paffenbarger, I.M. Lee // *J. Sports Sci.* — 1999. — 286 p.

380. *Page P. Pilates Illustrated* / P. Page. — Human Kinetics, 2011. — 248 p.

381. *Page P. Strength Band Training* / P. Page, T. Ellenbecker. — [2th ed.]. — Human Kinetics, 2011. — 224 p.

382. *Physical activity and health in Europe: evidence for action* / edited by N. Cavill, S. Kahlmeier, F. Racioppi. — WHO Library Cataloguing in Publication Data, 2006. — 55 p.

383. *Sharkey B. Fitness Illustrated* / B. Sharkey. — Human Kinetics, 2011. — 328 p.

384. *The world health report: health systems financing: the path to universal coverage*. — WHO Library Cataloguing in Publication Data, 2010. — 128 p.

385. *Vincent W.J. Statistics in kinesiology* / W.J. Vincent. — [3rd ed.]. — Champaign: Human Kinetics, 2005. — 312 p.

386. *Vuori I. Physical activity policy and program development: the experience in Finland* / I. Vuori, B. Lankenau, M. Pratt. — *Public Health Reports*, 2004. — P. 331–345.

387. *Warburton D.E. Health benefits of physical activity: the evidence* / D.E. Warburton, C.W. Nicol, S.S. Bredin // *Canad. Med. Ass. J.* — 2006. — №174 (6). — P. 801–809.

Наукове видання

**ФУТОРНИЙ Сергій Михайлович**

# **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

(російською мовою)

Редагування — Яніна Зубко

Комп'ютерна верстка та дизайн — Алла Богдан

Підп. до друку 12.11.2014. Формат 60 × 90/16. Папір офсет.

Гарнітура Clinica Pro. Друк офсет.

Ум.-друк. арк. 18.50.

Наклад 300 прим.



Видавництво «Самміт-книга»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру  
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції  
серія ДК 4563 від 13.06.2013 р.

Україна, м. Київ, вул. Обсерваторна, 25, тел./факс: (044) 287-69-70,  
sbook.com.ua, sammitbook@ukr.net