




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
КАФЕДРА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И
ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК


**Психолого-педагогические условия формирования здорового образа
жизни обучающихся профессиональных образовательных организаций**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психология и педагогика образования личности»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
86,34% авторского текста

Работа рекомендована к защите
«26» декабря 2022 г.
Зав. кафедрой ПППО и ПМ
 Корнеева Н.Ю.

Выполнила:
студентка группы ЗФ-309-187-2-1
Аршинова Асель Батырхановна

Научный руководитель:
к.б.н., доцент
Семченко Антон Александрович


Челябинск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ	9
1.1 Понятие здорового образа жизни в психолого-педагогической литературе	9
1.2 Авторские разработки по формированию здорового образа жизни ..	16
1.3 Обоснование психолого-педагогических условий формирования здорового образа жизни.....	21
Выводы по первой главе.....	35
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ	37
2.1 Организация экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни обучающихся профессиональных образовательных организаций	37
2.2 Реализация программы по формированию здорового образа жизни обучающихся профессиональных образовательных организаций	48
Выводы по второй главе.....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	60
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ А	70
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	72

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Более 45 % населения России подвержено воздействию факторов нездорового образа жизни, что следует из государственного доклада Роспотребнадзора «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в России в 2020 году». Из текста доклада следует, что «... около 64,9 млн человек, или 45,5 % населения, в субъектах Российской Федерации подвержено воздействию факторов нездорового образа жизни. По степени влияния на показатели состояния здоровья населения факторы образа жизни в субъектах Российской Федерации в 2020 году располагаются следующим образом: несбалансированное питание, употребление алкоголя и табакокурение».

По информации Роспотребнадзора, сегодня больше половины учеников средней школы и около 60 % обучающихся подросткового возраста страдают какими-либо хроническими заболеваниями. К числу наиболее распространенных из них относится сахарный диабет и ожирение, также у многих выявлены различные заболевания желудочно-кишечного тракта [55].

Ранее эндокринологический научный центр Минздрава РФ сообщил, что в России в последние годы наблюдается рост уровня подросткового и юношеского ожирения. Если в 90-х годах прошлого века этот показатель составлял всего 2–3 %, то сегодня он равен 5–8 %. В качестве причин роста подобного ожирения в Минздраве назвали неправильное питание, а также снижение двигательной активности.

К сожалению, в образовательных организациях нередко нарушаются и санитарно-гигиенические условия обучения. Недостаточное место в учебных планах отводится двигательной активности обучающихся: занятия физической культуры часто проводятся формально и неэффективно, имеются случаи их неоправданной теоретизации, что уменьшает и без того слабую динамичность учебного процесса в целом, мало внимания уделяется игровым видам спорта: футболу, баскетболу, волейболу и др. Редкими стали

спортивные праздники, «Дни здоровья» и т. д. Ухудшилось медицинское сопровождение в образовательных учреждениях. Недостаточно эффективной в отношении сохранения здоровья обучающихся остается работа врача, педагога-психолога и психологической службы в целом. Ситуация усугубляется, в частности, тем, что средства массовой информации не уделяют должного внимания предупреждению вредных привычек, повышению культуры семьи, а также формированию у молодежи представлений о здоровом образе жизни как личностной и социальной ценности.

Система профессионального образования и система повышения квалификации работников образования не предусматривают подготовки педагогов, способных эффективно решать задачи сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Современные педагоги недостаточно осведомлены о здоровьесберегающих технологиях, о возрастных психологических и физиологических особенностях обучающихся.

В тоже время здоровье человека – это важнейший компонент благосостояния общества. Важнейший, но хрупкий, поэтому беречь его надо с самых малых лет, и на протяжении всей жизни. Однако лишь в последнее время начали раскрываться особенности здорового образа жизни и педагогических условий его формирования применительно к последующей профессиональной деятельности будущих специалистов. Поэтому одной из основных целей, в настоящее время, можно выделить поиск решений о способах сохранения и укрепления здоровья студентов учреждений системы СПО.

Одна из важнейших проблем в наши дни – это, безусловно, развитие студенческого спорта. В большинстве профессиональных образовательных организаций нет современной материально-технической базы для занятия спортом. Отмечается низкий уровень обеспеченности инвентарем и оборудованием занятий по физическому воспитанию и спортом в учебных заведениях системы СПО. В значительном большинстве материально-

техническая база не соответствует современным требованиям и гигиеническим нормам.

Формированию здорового образа жизни студентов препятствует выявленное нами **противоречие** между существующей необходимостью формирования здорового образа жизни обучающихся профессиональных образовательных организаций и недостаточной разработанностью психолого-педагогического обеспечения этого процесса. Таким образом, можно сформулировать **проблему исследования**: какие психолого-педагогические условия способствуют формированию здорового образа жизни обучающихся профессиональных образовательных организаций?

Цель исследования: выявить и экспериментальным путем обосновать психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни обучающихся профессиональных образовательных организаций.

Объект исследования: процесс формирования здорового образа жизни обучающихся профессиональных образовательных организаций.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни обучающихся профессиональных образовательных организаций.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что процесс формирования здорового образа жизни у студентов профессиональных образовательных организаций будет более эффективным, если будут соблюдены следующие психолого-педагогические условия:

1. Реализованы мероприятия по мотивированию студентов к личной ответственности за свое здоровье, включающие такие формы организации деятельности обучающихся как: самостоятельные занятия физическими упражнениями и ведение дневника самоконтроля.

2. Организовано информационное сопровождение обучающихся о пользе ведения ЗОЖ, компонентах ЗОЖ и последствиях нездорового поведения.

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, изучить подходы к определению понятия «здоровый образ жизни».

2. Проанализировать существующие авторские программы и разработки по формированию здорового образа жизни.

3. Реализовать психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни обучающихся в профессиональной образовательной организации.

4. Оценить эффективность психолого-педагогических условий формирования здорового образа жизни обучающихся в профессиональной образовательной организации.

Теоретико-методологическую основу исследования составили научные концепции по проблеме формирования здорового образа жизни Г.К. Зайцева, В.В. Колбанова, Л.В. Моисеевой, Ю.Ф. Змановского, Р.И. Айзмана, Н.Я. Веленского, Б.Н. Чумакова и др.

В исследовании применялись следующие **методы**: анализ психологической и педагогической литературы по проблеме исследования, социологическое наблюдение, индивидуальное анкетирование, тестирование (самооценка здоровья по Л.Х. Гаркави), педагогический эксперимент.

База исследования: ГБПОУ «Южно-Уральский агропромышленный колледж» (Челябинская область, Аргаяшский район, с. Аргаяш, пл. СПТУ).

Этапы исследования:

Первый этап – июнь 2022 года – изучение литературных источников по проблеме исследования, разработка понятийного аппарата, определение цели, задач проведения исследования, разработка инструментария констатирующего этапа педагогического эксперимента.

Второй этап – сентябрь-декабрь 2022 года – проведение констатирующего этапа исследования

Третий этап – декабрь 2022 года – обработка, анализ и интерпретация полученных в ходе формирующего этапа педагогического эксперимента результатов внедрения программы по формированию здорового образа жизни в практику деятельности профессиональной образовательной организации.

Научная новизна исследования:

– рассмотрено содержание понятия «здоровый образ жизни» с точки зрения различных авторов и выделено наиболее приемлемое содержание данного понятия для разработки проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся профессиональных образовательных организаций;

– определены и экспериментальным путем проверены психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни обучающихся профессиональных образовательных организаций;

– разработана авторская анкета для социально-педагогического анализа осведомленности студентов профессиональных образовательных организаций по проблемам здорового образа жизни.

Теоретическая значимость исследования заключается в научном обосновании содержания процесса формирования здорового образа жизни студенческой молодежи применительно к условиям образовательного процесса СПО; в расширении и дополнении теоретических знаний положениями о приоритетных путях использования в учебном процессе психолого-педагогических подходов к формированию здорового образа жизни студентов.

Практическая значимость исследования заключается в том, что предлагаемые условия в организации педагогического процесса способствует принятию ценностей здорового образа жизни, улучшению физического и психического состояния студенческой молодежи, укреплению ее здоровья, вовлечению в здоровый образ жизни, формирует активную жизненную позицию. Полученные результаты могут быть использованы при

планировании и проектировании воспитательной деятельности в профессиональных образовательных организациях.

Положения, выносимые на защиту:

1. При самостоятельном выполнении физических упражнений и ведении дневника самоконтроля у обучающихся профессиональных образовательных организаций вырабатывается позитивное отношение к здоровому образу жизни, творческому подходу к реализации здоровой жизнедеятельности, укрепляется психическое и соматическое здоровье.

2. При правильной организации информационного сопровождения обучающихся о пользе ведения ЗОЖ, компонентах ЗОЖ и последствиях нездорового поведения, у студентов профессиональных образовательных организаций формируются знания о здоровом образе жизни и воспитываются волевые качества характера.

Структура и объем работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения и библиографического списка, включающего 60 наименований, и 2 приложений. Текст иллюстрируют 4 таблицы и 10 рисунков.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

1.1 Понятие здорового образа жизни в психолого-педагогической литературе

В современных условиях одной из значимых проблем общества является состояние здоровья людей, в том числе и подрастающего поколения. По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно отмечается ухудшение состояния здоровья детей. На этом фоне наблюдается повышенное внимание исследователей к проблеме формирования основ культуры здорового образа жизни ребенка. В научных исследованиях формирование культуры здорового образа жизни рассматривается и как процесс, и как результат осознанного и целенаправленного освоения содержания понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», появления здоровьесберегающего поведения, устойчивой мотивации сохранения и укрепления здоровья. Культура здорового образа жизни является частью общей культур человека, которая формируется с рождения.

Здоровье студенческой молодежи является одним из индикаторов качества их подготовки, уровня социальной и творческой активности, экономическим продуктом, повышающим конкурентоспособность выпускников на рынке труда

Ретроспективный анализ литературы показал, что понятие «здоровье» имеет большое количество определений. Сложность однозначной трактовки этой дефиниции, на наш взгляд, вызвана тем, что различные научные дисциплины (философия, медицина, педагогика, психология, социология и др.) выделяют специфические цели и задачи, а также содержание этого феномена[28].

Привлекают внимание в аспекте проблематики нашего исследования работы Р.И. Айзмана, Н.Я. Веленского и других ученых. Они отмечают, что культура здорового образа жизни личности является сложным многокомпонентным образованием, которое формируется на протяжении всей жизни человека, в связи с чем важно как можно раньше, а именно с дошкольного возраста, уделять внимание формированию культуры здорового образа жизни.

Культуру здоровья и здоровый образ жизни важно рассматривать как категории целенаправленного воспитательного, мировоззренческо-преобразующего воздействия на формирование развивающейся личности. Данный контекст основывается на идее здоровья человека как гармоничной и открытой биоэнергоинформационной системы, взаимодействующей с различными факторами окружающей среды, преобразование которых оказывает неизбежное влияние на человека [47].

Анализ проблемы культуры здорового образа жизни обращает нас, прежде всего, к рассмотрению данного понятия, которое тесным образом взаимосвязано с такими понятиями как «здоровье», «здоровый образ жизни». Рассмотрим последнее понятие.

Ряд философов Дж. Локк, А. Смит, К. Гельвеций, М. В. Ломоносов, К. Маркс, психологов Л. С. Выготский, В. М. Бехтерев и другие, ученых-медиков Н. М. Амосов, И. И. Брехман, педагогов Л. Г. Татарникова, С. В. Попов и другие пытались решить проблему здоровья, формирование здорового образа жизни у человека. Они разработали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья, продления жизненного потенциала и долголетия.

Таким образом, великие философы – мыслители утверждали, что сам человек главным образом должен думать, заботиться о своем здоровье, о благосостоянии и стремиться поддержать его. От этого зависит человеческое счастье. Большое значение придавал М. В. Ломоносов анализу факторов развития и формирования личности молодого человека. М.В. Ломоносов

обратился к исследованию проблем человека с позиции психологии, физиологии, педагогики в их совокупности. В. М. Бехтерев много сил отдал в борьбе за оздоровление общества. С охраной здоровья населения, улучшения условий его жизни, повышением благосостояния, ростом культуры он связал перспективы развития личности и общества. Особое внимание он уделяет сохранению и укреплению детского здоровья [2].

Проблема здоровья также интересовала многих педагогов. В.А. Сухомлинский утверждал, что забота о здоровье человека – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, а не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества. И. И. Брехман, основоположник науки о здоровье – валеологии, определяет здоровье как способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации.

Понятие «здоровый образ жизни» активно разрабатывалось около полувека назад представителями медицины, которые рассматривали данный феномен как поведение, направленное на сохранение и укрепление здоровья, достижение активного долголетия и обеспечение высокого уровня работоспособности на основе научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативов.

На данный момент в научной литературе содержание понятия «здоровый образ жизни» однозначно не определено. Проанализируем ряд определений данного понятия с целью выявления его существенных характеристик. С.И. Горчак рассматривает здоровый образ жизни, как глобальную, социальную проблему, которая характеризует недостаточную сформированность у людей потребности в сохранении и укреплении здоровья, проявляющаяся в осознанных действиях, направленных на укрепление здоровья [13].

Н. Г. Закревская дает следующее определение понятия «образ жизни»: это совокупность существенных характеристик и типичных видов жизнедеятельности личности, социальной группы, общества в целом.

В современной научной литературе можно выделить три основных направления исследования проблемы здорового образа жизни:

1) философско-социологическое (В. К. Бальсевич, И. М. Быховская, П. А. Виноградов, О. А. Мильштейн, В. П. Казначеев и др.);

2) психолого-педагогическое (М. Я. Виленский, А. Б. Серых, Б. Ф. Ломов, Л. И. Лубышева, В. И. Ирхин, Л. Н. Волошина и др.);

3) медико-биологическое (Н. М. Амосов, И. И. Брехман, Г. И. Куценко, В. Р. Кучма, А. П. Лаптев, Ю. П. Лисицын, В. П. Петленко, А. Д. Степанов, Г. И. Царегородцев и др.).

В рамках первого направления исследователями акцентируется внимание на том, что здоровый образ жизни является глобальной социальной проблемой, составным компонентом образа жизни и одним из показателей культуры личности и общества. Характерной особенностью второго направления ученые считают факт, что формирование здорового образа жизни человека возможно при благоприятных физиологических, социальных и психологических условиях его жизнедеятельности. По мнению исследователей, развивающих третье направление, здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, способствующих гармоничному развитию организма, повышению общей работоспособности, сбережению и укреплению здоровья. В качестве факторов, благоприятно влияющих на здоровье человека, ими рассматриваются такие, как сбалансированное питание, регулярная двигательная активность, отдых, стрессоустойчивость, материальное благополучие.

Н. П. Абаскалова в содержании здорового образа жизни выделяет следующие компоненты: целевой – понимание поставленной цели здорового образа жизни, содержательно-операционный – наличие знаний и практических 17 умений, необходимых для успешной реализации здоровой

жизнедеятельности, мотивационно-ценностный – сформированность системы ценностей личности касательно сбережения и укрепления здоровья и отношение к здоровому образу жизни, программно-ориентировочный – проектирование и реализация программы жизнедеятельности индивида в соответствии с принципами здорового образа жизни, эмоционально-волевой – достижение поставленной цели на основе проявления волевых качеств и эмоциональная оценка результатов деятельности, деятельностный – реализация в собственной жизнедеятельности целостной системы здорового образа жизни или отдельных ее составляющих, а также пропаганда здорового образа жизни среди окружающих, оценочный – комплексная оценка результатов здорового образа жизни (когнитивного, эмоционального, поведенческого компонентов) и на основе этого внесение изменений в организационный и содержательный аспекты здоровой жизнедеятельности.

Э. Н. Вайнер трактует понятие «здоровый образ жизни» как «способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций». Автор выделяет два основных фактора, влияющие на здоровье человека: генетическую обусловленность психофизического состояния и условия жизнедеятельности человека

По определению М.Я. Виленского, здоровье представляет собой соответствующий возрасту уровень физического, психического развития, развития физиологических систем, легкую адаптацию к меняющимся условиям и отсутствие заболеваний[35].

По мнению В.В. Давидович, здоровье является целостным динамическим образованием в совокупности его позитивных и негативных показателей, которые развиваются в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной среды и позволяют человеку осуществлять в разной степени его биологические и социальные функции[9].

Г.М. Соловьева определяет здоровый образ жизни, как образ жизни отдельного человека, который направлен на профилактику болезней и укрепление здоровья. А.И. Киеня, определяя здоровый образ жизни, рассматривает его, как поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленную на сохранение и укрепление здоровья. С.А. Крылатов считает, что здоровый образ жизни – это динамическая система, состоящая из ряда взаимосвязанных компонентов, отражающих жизненные цели и ценности, касающиеся здоровья и соответствующую модель поведения.

Здоровый образ жизни, по мнению Р. И. Айзмана – это способы организации физической, социальной и духовной жизнедеятельности человека, которые обеспечивают действенное развитие, работоспособность и долголетие.

Б. Н. Чумаков охарактеризует здоровый образ жизни, как «активная деятельность людей, направленная, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом должно учитываться то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями»

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность человека, направленную на сохранение и улучшение здоровья и основанную на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены. Такой образ жизни является предпосылкой для успешной реализации разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, его

активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности [31].

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать поведение человека, отражающее определенную жизненную позицию, направленное на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия и основанное на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены.

1.2 Авторские разработки по формированию здорового образа жизни

Многолетние исследования Института возрастной физиологии РАО позволили выявить ряд факторов формирования ЗОЖ в образовании: стрессовая педагогическая тактика, интенсификация учебного процесса, технологии обучения, несоблюдение физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса, функциональная неграмотность педагога в вопросах ЗОЖ, провалы в существующей системе физического воспитания, отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и ЗОЖ (в том числе профилактики вредных привычек, полового просвещения, недостаточное использование средств физического воспитания и спорта и т. д.), пропаганда нерационального питания – закусочные «быстрая кухня», гиподинамия среди студентов и пр.

Для поддержания здорового образа жизни студентов, необходимо проводить различные акции, мероприятия, способствующие продвижению ЗОЖ. Лекции, тематические занятия, а также интересные игры о пользе физической культуры – основные методы пропаганды здорового образа жизни. Данная пропаганда может проводиться как в устной форме, так и в письменной. Причем, первая является наиболее интересной и увлекательной, но и письменная форма продвижения ЗОЖ является действенной для агитации: различные стенды, рекламные постеры, реклама и группы в социальных сетях, статьи и газеты – вот основной и самый эффективный способ пропаганды. Судя по мнению наиболее известных экспертов, здоровье студента наполовину определяется образом жизни, всего на $\frac{1}{4}$ часть зависит от экологических факторов; на 20% - от биофакторов и всего лишь 10% в жизни обучающегося занимает медицина. Следовательно, если человек ведет здоровый образ жизни, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья.

В материалах исследования А.Г. Маджуги (2011) подчеркивается, что разработка индивидуальной программы здорового образа жизни базируется на доминирующем мотиве, определяющем осознание необходимости обеспечения оптимального объема двигательной активности, приобщения к общемировым ценностям физической культуры и спорта и создания на их основе личностной системы ценностей как условия реализации кинезиологического потенциала [2].

Одним из способов формирования мотивации к самостоятельному использованию средств физической культуры и спорта, является создание условий для осознания собственного здоровья как преходящей ценности. Студентам необходимо понимать, что возникновение и развитие болезней во время обучения являются не результатом случайного воздействия инфекции, простуды, пищевого отравления и т.д., а неправильного, нездорового образа жизни: нерационального питания, дефицита двигательной активности; нарушения оптимального соотношения труда и отдыха; отсутствия навыков управления психо-эмоциональным состоянием, анализа успехов и неудач и т.д.

Австралийскими учеными из Мельбурнского университета проведено исследование с участием взрослых людей, в котором показана зависимость когнитивных способностей человека от утренней физической нагрузки.

Исследователями из Колумбийского университета проведен эксперимент с участием добровольцев разных возрастов, в ходе которого выявлено, что аэробные упражнения оказывают большее влияние на качество мышления, чем тренировка, направленная на растяжение мышц.[49]

Хорошим примером пропаганды здорового образа жизни выступает проект «Мой стиль жизни сегодня — мое здоровье и успех завтра!».

Ввиду актуальности и социальной значимости проблемы профилактики влияния негативных тенденций на состояние здоровья современных студентов администрацией УО «Гомельский государственный университет

им. Ф. Скорины» был инициирован профилактический проект «Мой стиль жизни сегодня — мое здоровье и успех завтра!».

Данный профилактический проект начал действовать в апреле 2016 благодаря продуктивному сотрудничеству сотрудников и преподавателей УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» со специалистами ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья».

На первом этапе проводилась диспансеризация обучающихся, которая показала неутешительные результаты. На основе полученных данных была разработана программа валеологических и психопрофилактических мероприятий, направленных на повышение уровня осведомленности студентов в вопросах здорового образа жизни, на снижение влияния факторов риска для здоровья (большинство, из которых обусловлены нерациональным питанием, нарушением режима сна и отдыха, с низкой физической активностью), на профилактику формирования у студентов склонности к аддиктивному поведению (табакокурение, компьютерная зависимость, алкоголизм и т.д.).

Данная программа также включает в себя комплекс коррекционноразвивающих занятий со студентами по овладению альтернативными, «здоровыми» формами поведения. Первичная диспансеризация студентов-участников проекта позволила выделить группу студентов, имеющих патологию со стороны желудочно-кишечного тракта и составить для них индивидуальные программы реабилитации. Для этой группы специалистами отдела общественного здоровья государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» при участии работников предприятия общественного питания УО «ГГУ им. Ф. Скорины» также было разработано 10-дневное цикличное меню. При его разработке учитывалась калорийность блюд, соотношение продуктового набора по белкам, жирам и углеводам, способ приготовления блюд. Первокурсники, участвовавшие в проекте,

оценивали меню и имели возможность вносить свои предложения по его корректировке. Значительную часть рациона представляли кисломолочные продукты, хлебобулочные изделия с содержанием цельных злаков и отрубей, в заправках для салатов использовались растительные масла, сметана. Из рациона были исключены жареные блюда, соусы, содержащие майонез.

Первый контрольный срез по результатам деятельности проекта был проведен в июне 2016. Согласно полученным данным, несмотря на достаточно короткий период реализации проекта, была отмечена положительная динамика, изменилось отношение студентов к своему здоровью.

По результатам диспансеризации для каждого участника разработаны индивидуальные программы реабилитации по направлению выявленной патологии, даны рекомендации по питанию, двигательной активности, уходу за зубами, коррекции альтернативных форм поведения. При необходимости студенты имеют возможность пройти дополнительное обследование у «узких» специалистов.

Следует подчеркнуть, что для того, чтобы молодежь была ориентирована на сохранение своего собственного здоровья, одной лишь профилактики вредных привычек недостаточно. Безусловно, здоровье является важным для современных студентов, но в силу возрастных, культурных и социальных факторов, не все из них ответственно подходят к вопросу его сохранения. В связи с этим одно из главнейших направлений реализации проекта — это повышение степени осознания студентами важности собственного здоровья как ресурса активной и полноценной жизни, а также — формирование у них ответственности за собственное здоровье, за качество собственной жизни.

В основе реализации проекта лежит принцип «равный обучает равного». Именно поэтому, помимо опытных специалистов (врачей валеологов, эпидемиологов, наркологов, психологов), основными действующими лицами проекта являются волонтеры отряда «За здоровы лад

жыцца». Это юноши и девушки второго-пятого года обучения, студенты факультета психологии и педагогики. Прежде чем приступить к «работе», волонтеры проходят соответствующую подготовку (информационные занятия и тренинги), систематически участвуют в работе тематических «круглых столов» по вопросам сохранения здоровья, присутствуют на онлайн-конференциях со специалистами. Главная задача волонтеров — это популяризация принципов и правил здорового образа жизни среди обучающейся молодежи.

Большая часть мероприятий в рамках проекта направлена на формирование у обучающихся установок и мотивов, способствующих здоровому образу жизни, на усвоение навыков просоциального поведения. В рамках программы разработаны тренинговые занятия по повышению психологической культуры студентов, направленные на развитие жизненной перспективы юношей и девушек, повышение их ответственности в организации собственной жизни. Профилактические мероприятия направлены не только на информирование, но и на переосмысление юношами и девушками собственных взглядов, установок, привычек. Этому способствуют такие формы взаимодействия, как деловая игра, диспут, ток-шоу, тренинговые занятия. Интересны занятия в форме интеллектуальных состязаний и турниром (викторина, КВН и др.) [57].

Активное участие молодежи в движении за здоровый образ жизни или против вовлечения населения в нездоровые привычки повышает вероятность приверженности здоровому образу жизни в дальнейшем.

Примеры: антитабачная кампания «Правда» (Truth) в США, антитабачное движение молодежи, поддерживаемое общественной организацией Кампания за детей, свободных от табака, США, участие учащихся в приготовлении блюд здорового питания, работах на огороде повышает потребление овощей и фруктов, трезвенническое движение в России.

С целью сокращения потребления алкоголя в праздничные дни, в России законом введены даты, в которые запрещается отпускать любую алкогольную продукцию во всех супермаркетах, магазинах, лавках и прочих точках по продаже спиртного. В зависимости от региона перечень праздничных дней варьируется, приведем лишь основные из них: 25 мая: День последний звонок; 1 июня: День защиты детей; 12 июня: День России; 27 июня: День молодежи; 1 сентября: День знаний и первый звонок; 11 сентября: Международный День трезвости.

В Государственной программе РФ «Развитие здравоохранения» определено, что «Формирование у населения ответственного отношения к своему здоровью, поддержка отказа от табакокурения, злоупотребления алкоголем и наркотиками, обеспечение условий для ведения здорового образа жизни, коррекция и регулярный контроль поведенческих и биологических факторов риска неинфекционных заболеваний на групповом и индивидуальном уровнях являются важнейшими направлениями политики в области охраны здоровья».

1.3 Обоснование психолого-педагогических условий формирования здорового образа жизни

Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа организма раньше или позже сделает свое дело. Человеку самому необходимо совершать определенную работу в данном направлении. Но, к сожалению, большинством людей ценность здоровья осознается только тогда, когда возникает серьезная угроза для здоровья или оно в значительной степени утрачено, вследствие чего возникает мотивация вылечить болезнь, вернуть здоровье. А вот положительной мотивации к совершенствованию здоровья у здоровых людей явно недостаточно. И.И. Брехман выделяет две возможные причины этого: человек не осознает своего здоровья, не знает величины его резервов и заботу о нем откладывает

на потом, к выходу на пенсию или на случай болезни. Вместе с тем, здоровый человек может и должен ориентироваться в своем образе жизни на положительный опыт старшего поколения и на отрицательный - больных людей. Однако, такой подход действует далеко не на всех и с недостаточной силой. Очень многие люди своим образом и поведением не то, что способствуют здоровью, а разрушают его.

Ю.П. Лисицын отмечает, что здоровый образ жизни – это не просто все то, что благотворно влияет на здоровье людей. В данном случае речь идет обо всех компонентах разных видов деятельности, направленных на охрану и улучшение здоровья. Автор указывает на то, что понятие здорового образа жизни не сводится к отдельным формам медико-социальной активности (искоренению вредных привычек, следованию гигиеническим нормам и правилам, обращению за лечением или советом в медицинские учреждения, соблюдению режима труда, отдыха, питания и многим другим, хотя все они отражают те или иные стороны здорового образа жизни. Ю.П. Лисицыным и И.В. Полуниной выделяются также ряд критериев критерии здорового образа жизни, к числу которых относятся, например, гармоничное сочетание биологического и социального в человеке, гигиеническое обоснование форм поведения, неспецифические и активные способы адаптации организма и психики человека к неблагоприятным условиям природы и социальной среды.

Поступление человека в учебное заведение влечет за собой изменение его образа жизни. Студенты испытывают высокую психофизиологическую нагрузку на все функциональные системы организма. Их умственный труд заключается в переработке большого объема разнообразной информации вместе с мобилизацией памяти и концентрацией внимания. По статистике рабочий день большинства обучающихся вузов составляет в среднем 10 ч., спят они не более 7 ч. в сутки, учебные задания обычно выполняются ими по вечерам и выходным дням, а к экзаменам они готовятся в ситуации острого дефицита времени. Это приводит к обострению у них психовегетативных

проявлений в условиях стрессовых ситуаций (экзамены, зачеты), к повышению их утомляемости и снижению трудоспособности. Несмотря на большие функциональные возможности возрастного периода студенческой молодежи (16–20 лет), наиболее продуктивными с точки зрения обучения являются студенты, соблюдающие режим сна, питания, двигательной активности и отдыха, а также другие компоненты здорового образа жизни [39].

Реализация эффективной технологии формирования здорового образа жизни студентов возможна только при создании определенных педагогических условий. Можно выделить следующие психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в условиях:

1. Реализованы мероприятия по мотивированию студентов к личной ответственности за свое здоровье, включающие такие формы организации деятельности обучающихся как: самостоятельные занятия физическими упражнениями, ведение дневника самоконтроля.

2. Организовано информационное сопровождение обучающихся о пользе ведения ЗОЖ, компонентах ЗОЖ и последствиях нездорового поведения.

Первым педагогическим условием формирования ЗОЖ является мероприятия по мотивированию студентов к личной ответственности за свое здоровье, включающие такие формы организации деятельности обучающихся как: самостоятельные занятия физическими упражнениями, ведение дневника самоконтроля.

Наличие у студентов знаний, умений и навыков в сфере внимания к своему здоровью подкрепляются пониманием необходимости прикладывать усилия и собственной ответственностью за свое здоровье.

За реализацию поставленных целей студенты должны иметь свою мотивацию. Мотивация – это комплексное психологическое явление, включающее в себя сочетание психологических факторов, объясняющих

поведение человека, направленность его действий, его активность. Задача педагога по физическому воспитанию найти и показать причины, которые способны убедить молодого человека сделать выбор в пользу его активной позиции по укреплению и сохранению своего здоровья, опираясь на его индивидуальные данные.

Выделим основные аспекты мотивации, которые способствуют осознанию студентами необходимости систематических занятий физическими упражнениями. С точки зрения физиологии – это в первую очередь укрепление и сохранение здоровья, возможность улучшить функциональные возможности своего организма, исправить недостатки фигуры. С психологической точки зрения – это стремление к новым видам деятельности, возможность воспитать силу воли и закалить характер, стать увереннее, улучшить свое психоэмоциональное состояние. Социальный аспект определяется достижением успеха и признания со стороны друзей, в появлении чувства собственного достоинства, повышение самооценки. Чтобы поддержать мотивацию, необходима серьезная, целенаправленная работа по пропаганде здорового образа жизни, привлечении студентов к осознанию важной роли физического воспитания в жизни каждого человека. Чтобы добиться ощутимых результатов, надо понимать, от чего зависит формирование правильной мировоззренческой позиции молодых людей о здоровье. В первую очередь это сам студент, его друзья, родители, преподаватели, которые играют не последнюю роль в его восприятии мира, организаторы спортивно-массовых мероприятий в вузе. Теоретические и практические занятия по физическому воспитанию как нельзя лучше подходят для поднятия уровня мотивации к правильному отношению к занятиям физическими упражнениями.

Подробнее о физических упражнениях. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Это гигиеническая тонизирующая процедура. Она должна выполнять функцию вработывания в учебный (трудовой) день, т. е. способствовать пробуждению, переходу к бодрому состоянию. Если такой

переход сделан плавно, заряд бодрости на целый день обеспечен. В комплекс УГГ следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Наибольший оздоровительный эффект дает сочетание УГГ с самомассажем и закаливанием организма. При проведении зарядки целесообразно учитывать самочувствие по утрам, индивидуальные биологические ритмы. Зарядка человека, легко и рано просыпающегося, хорошо чувствующего себя по утрам, может быть более интенсивной и длительной, чем у того, кто чувствует себя по утрам разбитым, вялым. С осторожностью такому человеку следует по утрам использовать и закаливающие процедуры. Даже тренированным людям не следует проводить зарядку с целью развития выносливости или силы: для этого подойдут тренировочные занятия в свободное время. самомассаж для повышения тонуса должен быть непродолжительным, поверхностным, выполняться в быстром темпе, с применением ударных (поколачивание, похлопывание) и вибрационных (потряхивание) приемов. В качестве закаливающих процедур чаще всего используются воздействия солнечных лучей, холодного воздуха, холодной воды (обтирания, обливания, купания). Закаливающие процедуры можно использовать по отдельности или в комплексе друг с другом. При проведении таких процедур следует строго придерживаться методических принципов.

Упражнения в течение учебного (трудового) дня. Они включаются в физкультурные паузы, физкультурные минутки, физкультурные занятия в конце учебного (трудового) дня. С помощью правильно подобранных упражнений можно оптимизировать состояние организма, обеспечить предупреждение наступающего утомления, способствовать поддержанию высокой работоспособности и профилактике заболеваний. Физические нагрузки в данном случае не носят развивающего характера и по своей

величине являются умеренными, не вызывающими утомления; продолжительность занятий кратковременна и не превышает 10–15 мин. Занятия после учебы или работы могут иметь большую продолжительность. Например, для поддержания умственной работоспособности, снятия излишнего психоэмоционального напряжения помогут физкультурные минутки, которые проводятся на рабочем или учебном месте в течение 2–3 мин. Выполнение упражнений не должно быть связано с неприятными ощущениями, трудностями, темп выполнения – спокойный, количество повторений – 4–10 раз. Виды упражнений, рекомендованные студентам для включения в физкультурную минутку: – упражнения, препятствующие утомлению зрения; – упражнения, направленные на улучшение кровоснабжения головного мозга; – упражнения, выполняемые для снятия усталости спины; – упражнения для профилактики отеков ног; – упражнения для расслабления. Например, такие упражнения, выполняются для снятия напряжения с мышц, испытывающих наибольшую нагрузку, при эмоциональном напряжении, т. к. психическая напряженность всегда сопровождается мышечной, а произвольное общее расслабление мышц способствует снятию этого напряжения. Кроме физических упражнений, можно использовать массаж и самомассаж мышц шеи и плечевого пояса, дыхательную гимнастику.

При наступлении утомления потребность в отдыхе может быть удовлетворена по-разному. Вначале будет достаточно физкультурных минуток без отрыва от учебы или работы. Когда этого будет уже не хватать, проводятся физкультурные паузы с отрывом от основной деятельности. Такие удлиненные паузы не снимают утомление, а лишь сдерживают падение работоспособности. При наступлении выраженного утомления попытки продолжить работу с помощью физической активности становятся бесполезными, необходим полноценный отдых. После экзамена при значительном утомлении нецелесообразны интенсивные нагрузки. Для восстановления работоспособности подойдут упражнения циклического

характера (ходьба, бег, плавание), выполняемые с умеренной интенсивностью.

Тренировочные занятия физическими упражнениями в свободное время. Проблема укрепления здоровья и повышения физической и умственной работоспособности не может быть решена кратковременными мероприятиями типа гигиенической или производственной гимнастики. Необходимы более продолжительные систематические занятия в свободное от работы или учебы время. Только такие занятия значительно повышают уровень тренированности организма. Самостоятельные тренировочные занятия физическими упражнениями можно проводить индивидуально или в группе. Заниматься следует постоянно, 2–7 раз в неделю по 40–90 мин [57].

Ниже кратко представлены некоторые доступные виды двигательной активности, которые могут являться основой для разработки программы физического самосовершенствования.

Ходьба. По своей популярности ходьба значительно превосходит все прочие программы упражнений. Ей не помеха ни избыточный вес, ни ожирение, ни плохая физическая форма. Ходьба с определенной скоростью в течение определенного времени может потребоваться тому, кто хочет повысить свою аэробную способность. Она является безопасной и ритмичной формой активности с саморегулирующимся темпом, во время которой работают большие группы мышц.

Бег. Аэробные упражнения для здоровья более полезны, чем анаэробные. Более доступным из них является бег трусцой. Глубокое и частое дыхание бегущего является прекрасной дыхательной гимнастикой, во время которой массируются легкие, печень, селезенка, желудок, кишечник. Такой массаж предупреждает застой желчи, устраняет запоры, уменьшает жировые отложения. Бег – прекрасное средство для укрепления психики. Студенты после начала занятий бегом становятся менее вспыльчивыми и раздражительными. Этот вид физической активности устраняет чувство постоянной взволнованности, нервного напряжения, излечивает от

бессонницы. Студенты, занимающиеся бегом, бодры, активны, уверены в себе. Он, как и любой другой целенаправленный вид двигательной активности, способствует формированию твердости и цельности характера, уверенности в себе, помогает преодолевать трудности. В Древней Элладе на высокой скале было выбиты такие слова: «Хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!»

Великий физиолог И. П. Павлов говорил, что от бега возникает чувство «мышечной радости», эмоционального подъема. Это своеобразное сочетание радости физической и психической, конечно же, является лучшим лекарством для укрепления здоровья. Отечественный кардиолог академик А. Существует несколько теорий, объясняющих положительное влияние бега на психику. Одна из них утверждает, что мозг, получающий необычно большое количество кислорода, начинает работать более эффективно, подключая центры, управляющие самокорректирующимися механизмами. Бег – прекрасное средство борьбы с депрессией.

Человеческий организм – мудрейшая самонастраивающаяся машина. Беда в том, что мы не бережем ее, порой издеваемся над ней, перенасыщая едой, отравляя сигаретным дымом, обкрадывая тем самым главный центр управления – мозг. Непременное условие при занятиях бегом – непрерывность. Тренировки не должны прерываться более чем на 2–3 дня. Вначале наметьте посильную для себя дистанцию (400–500 м) и проверьте, за какое время вы преодолеете ее быстрым шагом. Затем за такое же время пробегите дистанцию трусцой. Перед бегом проверьте пульс и запомните количество ударов. Подсчитайте пульс и после бега – через 1–2 мин. Количество ударов после бега не должно превышать 120–140. Если через 3 мин. пульс нормализовался, дистанция выбрана правильно. Придерживайтесь этой дистанции неделю-другую, а когда почувствуете, что преодолеваете ее совсем легко, увеличьте на 20 %.

Плавание – одно из лучших упражнений для развития сердечнодыхательной выносливости, в котором участвует вся мускулатура.

Развивает оно и гибкость. Поскольку во время плавания вес тела на человека не воздействует, нагрузка на суставы уменьшается, а мышцы работают в безопасном режиме. Езда на велосипеде развивает как мышечную силу и выносливость, так и выносливость сердечно-дыхательную. Подобно плаванию, она представляет собой такую форму физической активности, которая сопровождается высоким расходом энергии и, следовательно, способствует снижению веса и улучшению состава тела. Ходьба на лыжах – очень полезный вид физических упражнений, предполагает интенсивную работу верхней части туловища, включая органы дыхания. Многие студенты для поддержания хорошей физической формы зимой занимаются лыжами, а летом – бегом.

Аэробика. В разработанной доктором Кеннетом Купером программе аэробики используются такие обычные формы мышечной активности, как ходьба, бег и теннис. Подобные программы аэробики были специально разработаны для развития сердечно-дыхательной выносливости. Те программы, которые основаны на системе балльной оценки, классифицируют и оценивают различные формы активности в соответствии с энергозатратами. Игровые виды спорта. Такими традиционными игровыми видами спорта, как волейбол, футбол, гандбол, баскетбол, теннис, бадминтон, увлекаются не только юноши, но и девушки. Существует два аспекта увлечений: один – оздоровительный и эстетический, другой – спортивный, профессиональный. Игровые виды спорта обеспечивают многостороннее развитие и укрепление организма, следовательно, способствуют формированию и сохранению физического и психического здоровья.

Танцы – это один из самых эффективных способов коррекции веса, который помогает сжигать калории, укреплять мышцы, тонизировать тело. Кроме того, танцы дают положительный заряд эмоций, поднимают настроение, повышают самооценку и придают уверенности в собственных силах. Занимаясь этим видом активности, можно без труда поддерживать тренировочную дисциплину и мотивацию. Большое значение при

физическом самосовершенствовании имеет физическая нагрузка, которая может варьироваться по степени интенсивности. Интенсивность можно охарактеризовать как степень напряженности работы человека при выполнении им определенного вида активности. Интенсивность физической активности зависит от имеющегося у человека опыта в выполнении физических упражнений, от относительного уровня его физического состояния, его индивидуальных особенностей. Поэтому приведенные ниже примеры являются лишь руководством, требующим дифференциального подхода. Физическое самосовершенствование понимается как процесс целенаправленной сознательной планомерной работы над собой с целью формирования физической культуры личности, включающий совокупность приемов и видов деятельности, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния [54].

Реализация следующего педагогического условия ориентирования студента на ЗОЖ должна осуществляться в рамках физкультурного образования. В образовательной организации должно быть грамотно организовано информационное сопровождение обучающихся о пользе ведения ЗОЖ, компонентах ЗОЖ и последствиях нездорового поведения.

Учебная дисциплина «физическая культура» может способствовать информационному ориентированию студента на ЗОЖ за счет: сочетания двух содержательных компонентов – обязательного (базового) и вариативного (для решения частных задач) и активного использования ее вариативного компонента в теоретическом разделе программы; усиления образовательной направленности физической культуры с целью информирования студента о ЗОЖ; использования разнообразных форм и методов, способствующих приобщению студента к ЗОЖ; совершенствования организационно - педагогической деятельности преподавателя. Учебный материал о ЗОЖ считаю необходимым представить в виде специализированного курса «Основы здорового образа жизни», отражающего теоретическую и практико-ориентированную направленность. Гигиеническое обучение и воспитание

студентов, привитие им норм и навыков здорового образа жизни должны носить комплексный и непрерывный характер, пробуждать их к активным и сознательным действиям в настоящем и будущем.

Формирование культуры здорового, безопасного образа жизни студентов должно осуществляться в рамках учебного процесса и во внеаудиторное время.

В целях профилактики вредных привычек необходимо проводить психолого-педагогическую работу со студентами, например, в форме тренинга личностного роста с основами профилактики табакокурения, алкоголизма и наркомании; консультации студентов с целью выявления и решения возникающих проблем различных зависимостей; подготовка спектаклей для демонстрации перед различными студенческими аудиториями по пропаганде и поддержанию здорового образа жизни («Суд над сигаретой!», агитбригада «Даётся жизнь один лишь раз!», «Беседы о ЗОЖ», «Спешите делать добро!» и др.). Воспитанию потребности в здоровом образе жизни, пропаганде здорового образа жизни способствует ежегодные конкурсы плакатов «Мы против курения!», «Скажи наркотикам «НЕТ!», «Мы против алкоголя!». Все рисунки буквально «кричат» о суровой правде: аккуратно прорисованные легкие здорового человека и курильщика; не блестящие эстетичностью зубы зависимого от сигарет человека; испорченная печень алкоголика и призывы к ведению ЗОЖ, это все информирует студента о негативных последствиях отказа от здорового образа жизни.

Можно предлагать студентам участвовать в тематических городских и областных акциях, направленных на пропаганду ЗОЖ.

Так же дополнительный источник информации о пользе ЗОЖ – система дополнительного образования – работа спортивных секций. На уроках физического воспитания преподавателями по возможности осуществляется выбор оптимальной нагрузки для каждого студента. В группах риска можно для студентов завести карточки сравнения результатов показателей

спортивных достижений. Оформить дневники самоконтроля самочувствия «до» и «после» занятий физкультурой.

Любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие. Сохраняя в течение дня более высокую активность благодаря использованию относительно простых способов, люди могут довольно легко достичь рекомендуемых уровней активности.

Недостаточный уровень физической активности является одним из основных факторов риска смерти от неинфекционных заболеваний. У людей, которые недостаточно физически активны, на 20%-30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.

Регулярная физическая активность может:

- улучшить состояние мышечной и кардиореспираторной системы;
- улучшить состояние костной системы и функционального здоровья;
- снизить риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака (включая рак молочной железы и толстой кишки), а также депрессии;
- снизить риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника;
- помочь поддерживать нормальный вес тела.

Детям и подросткам физическая активность помогает улучшить:

- физическое состояние (состояние кардиореспираторной и мышечной системы);
- состояние кардиометаболического здоровья (артериальное давление, дислипидемия, содержание глюкозы и инсулинорезистентность);
- состояние костной системы;
- когнитивные показатели (академическая успеваемость, способность к целенаправленной деятельности);
- состояние психического здоровья (уменьшение симптомов депрессии);

– показатели снижения степени ожирения [59].

Соблюдение психолого-педагогических условий позволяет улучшить физическую подготовленность; повысить жизненный тонус и усилить жизненную активность; оздоровить психологический климат в коллективе, в семье, укрепить взаимопонимание детей и родителей; сделать увлекательным и интересным досуг.

Цель программы мероприятий, в которую включены перечисленные выше психолого-педагогические условия: создание положительной мотивации для формирования здорового образа жизни для студентов профессиональных образовательных организаций. Подобная программа мероприятий может быть рассчитана на 1 учебный год, ориентирована на обучающихся 1-2 курсов.

В программе мероприятий понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние физического, душевного и социального благополучия человека.

Программа мероприятий основывается на проверенных практикой и дающих положительные результаты принципах, адекватных целевым установкам, предъявляемым государством к воспитанию молодежи:

1. Открытость – возможность открытого обсуждения хода реализации программы и свободного включения в процесс всех заинтересованных субъектов социума;

2. Вариативность, включающая различные варианты технологий и содержания и форм;

3. Системность – установление связи между субъектами внеучебной деятельности по взаимодействию в реализации программы, а также в проведении конкретных мероприятий;

4. Социальность – ориентация на социальные установки, необходимые для успешной социализации человека в обществе. В этой связи возрастает роль принципа концентрации воспитания на развитие социальной и культурной компетентности личности, оказание помощи молодому человеку

в освоении социокультурного опыта и свободном самоопределении в социальном окружении.

Питанию как одному из важнейших факторов, влияющих на здоровье, придается огромное значение. Еще в древности люди понимали, что рациональное питание играет важную роль. «Никто не должен преступать меры ни в пище, ни в питье», – провозглашал Пифагор, а Сократ советовал: «Остерегайся всякой пищи и питья, которые побудили бы тебя съесть больше того, сколько требует твой голод и жажда. Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Знакомое и привычное слово «питание» может обозначать различные явления. Наиболее простое определение понятия «питание» – обозначение акта приема человеком пищи. В более широком смысле под питанием подразумеваются все явления, процессы и предметы, имеющие отношение к пище и ее потреблению человеком. Наука о питании называется нутрициологией (в России этими вопросами занимается гигиена питания).

Нутрициология – это наука о пище, пищевых веществах и других компонентах, содержащихся в продуктах питания, их действии и взаимодействии, роли в поддержании здоровья или возникновении заболеваний, о процессах их потребления, усвоения, переноса, утилизации и выведения из организма. Кроме того, наука о питании изучает, как и по каким мотивам человек выбирает пищу и как этот выбор влияет на его здоровье. Пища необходима человеку для выполнения трудовой деятельности, поддержания температуры тела и восстановления разрушающихся в процессе жизнедеятельности тканей. Еда служит источником энергии для работы всех систем организма. Часть энергии идет на так называемый основной обмен, необходимый для поддержания жизни в состоянии полного покоя. Определенное ее количество потребляется для переработки пищи – в процессе пищеварения. Много энергии сгорает при работе нашего мышечного аппарата.

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека. В поведении это проявляется в наличии у него большего количества жизненной энергии, а также собранности, хорошей коммуникабельности, в ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности. В психологическом аспекте достоинства здорового образа жизни обнаруживаются в улучшении психического здоровья, хорошем самочувствии, нервно-психической устойчивости, способности успешно переносить последствия психических стрессов, уверенности в своих силах, меньшей подверженности депрессии. В функциональном проявлении можно отметить улучшение качества здоровья, адаптационных процессов, повышение работоспособности и тренированности, снижение заболеваемости и болезненных ощущений в теле, более быстрое и полноценное течение процессов восстановления после физической и умственной деятельности, усиление иммунных механизмов защиты организма, активность обменных процессов в организме, усиление половой потенции, нормализацию соотношения массы тела и роста, хорошую осанку и легкость походки и т. д.

Реализация обозначенных выше педагогических условий ориентирования студента на ЗОЖ способствует получению им знаний по теории и практике формирования ЗОЖ, позитивному отношению к созданию собственного ЗОЖ, творческому подходу к реализации здоровой жизнедеятельности.

Выводы по первой главе

Таким образом, для того, чтобы процесс формирования здорового образа жизни был наиболее успешен, необходимо создать определенные психолого-педагогические условия.

Соблюдение психолого-педагогических условий позволяет улучшить физическую подготовленность; повысить жизненный тонус и усилить

жизненную активность; оздоровить психологический климат в коллективе, в семье, укрепить взаимопонимание детей и родителей; сделать увлекательным и интересным досуг.

Итак, обозначим психолого-педагогические условия для формирования здорового образа жизни у студентов профессиональной образовательной организации:

1. Реализованы мероприятия по мотивированию студентов к личной ответственности за свое здоровье, включающие такие формы организации деятельности обучающихся как: самостоятельные занятия физическими упражнениями, ведение дневника самоконтроля.

В самостоятельные занятия входят: утренняя гимнастика, упражнения в течение учебного (трудового) дня. Тренировочные занятия физическими упражнениями в свободное время, а именно: ходьба, бег, аэробика, танцы, плавание.

Наличие у студентов знаний, умений и навыков в сфере внимания к своему здоровью подкрепляются пониманием необходимости прикладывать усилия и собственной ответственностью за свое здоровье

2. Организовано информационное сопровождение обучающихся о пользе ведения ЗОЖ, компонентах ЗОЖ и последствиях нездорового поведения.

В образовательной организации должно быть грамотно организовано информационное сопровождение обучающихся о пользе ведения ЗОЖ, компонентах ЗОЖ и последствиях нездорового поведения. Информационным сопровождением могут выступать плакаты, брошюры, видеофильмы, газеты, журналы, фотографии.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

2.1 Организация экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни обучающихся профессиональных образовательных организаций

Для выявления уровня формирования ЗОЖ у студентов профессиональной образовательной организации можно использовать следующие методы: наблюдение, анкетирование, беседа и т.д. В 2022 году было проведено исследование методом анкетирования.

Анкетирование проводилось на базе Южно-Уральского агропромышленного колледжа.

Согласно Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года", воспитание детей рассматривается как стратегический общенациональный приоритет, требующий консолидации усилий различных институтов гражданского общества и ведомств на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

Для достижения цели воспитания в колледже определены следующие направления: гражданское и патриотическое воспитание, художественно-эстетическое воспитание, физкультурно-оздоровительное, профессионально-трудовое воспитание, правовое и профилактика правонарушений, работа с родителями. Более подробно рассмотрим физкультурно-оздоровительное.

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Задачи направления:

- формирование у студентов знаний и навыков здорового образа жизни;
- укрепление здоровья студентов, воспитание у них волевых качеств характера;

– формирования установок на физическое самосовершенствование.

Данная опытно-экспериментальная работа осуществлялась поэтапно, состоявшая из следующих этапов:

Первый этап – июнь 2022 года – изучение литературных источников по проблеме исследования, разработка понятийного аппарата, определение цели, задач проведения исследования, разработка инструментария констатирующего этапа педагогического эксперимента.

Второй этап – сентябрь-декабрь 2022 года – проведение констатирующего этапа исследования

Третий этап – декабрь 2022 года – обработка, анализ и интерпретация полученных в ходе формирующего этапа педагогического эксперимента результатов внедрения программы по формированию здорового образа жизни в практику деятельности профессиональной образовательной организации.

Для того что бы правильно оценить уровень сформированности здорового образа жизни студентов профессиональной образовательной организации, необходимо знать критерии сформированности ЗОЖ. Это рациональный режим труда и отдыха, правильное питание, физическая активность, отсутствие вредных привычек.

Студентам предлагалось ответить на вопросы анкеты, целью которой является выяснение осведомленности студентов по проблемам здорового образа жизни.

В опросе приняли участие студенты очной формы обучения, группа № 116 специальность «Социальная работа» и группа № 101 специальность «Поварское и кондитерское дело». В группе № 116 обучаются 25 студентов, их них 6 мальчиков, 19 девочек, в группе № 101 обучаются 25 человек, 16 мальчиков и 9 девочек. Общее количество опрошенных – 50 человек.

Возраст респондентов от 16 до 18 лет (рисунок 1).

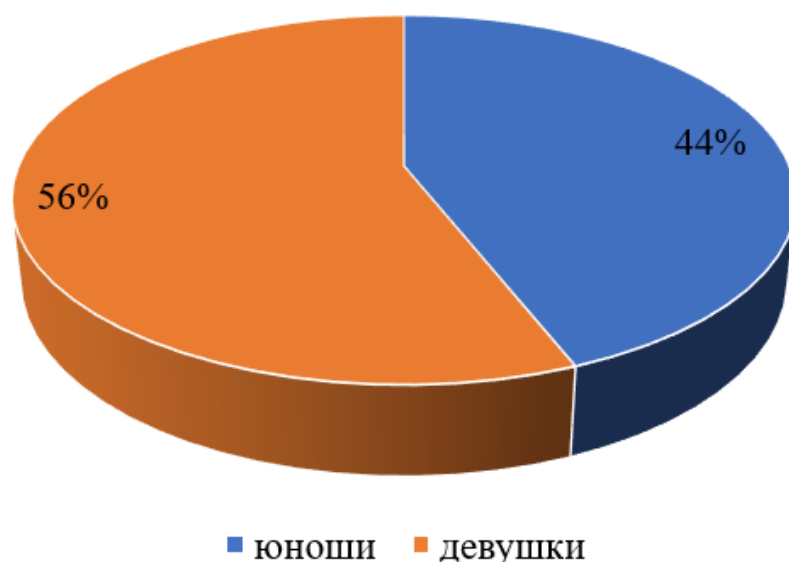
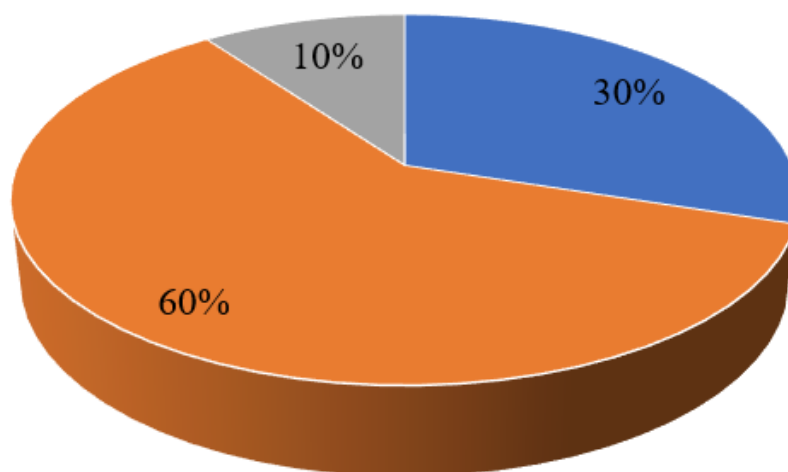


Рисунок 1 – Респонденты, участвующие в опросе о здоровом образе жизни

Анкета включала в себя 15 вопросов об образе жизни обучающихся (приложение А), на каждый вопрос давался один или два варианта ответа, который нужно было отметить «галочкой». Рассмотрим некоторые результаты более подробно.

Первый вопрос анкеты: Дайте оценку состоянию вашего здоровья.

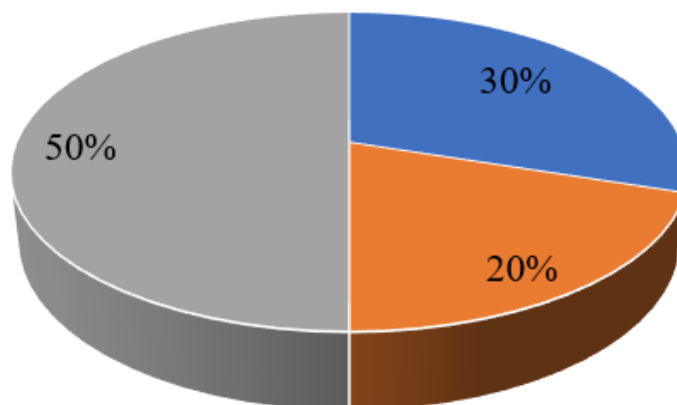
Опрос показал, что только 30% опрошенных считают, что у них отличное здоровье, большинство опрошенных указали, что у них хороший уровень здоровья, нашлись и те, кто считает уровень своего здоровья удовлетворительным, они в меньшинстве. Результаты представлены на рисунке 2.



■ отлично ■ хорошо ■ удовлетворительно

Рисунок 2 – Результаты оценки состояния здоровья студентов

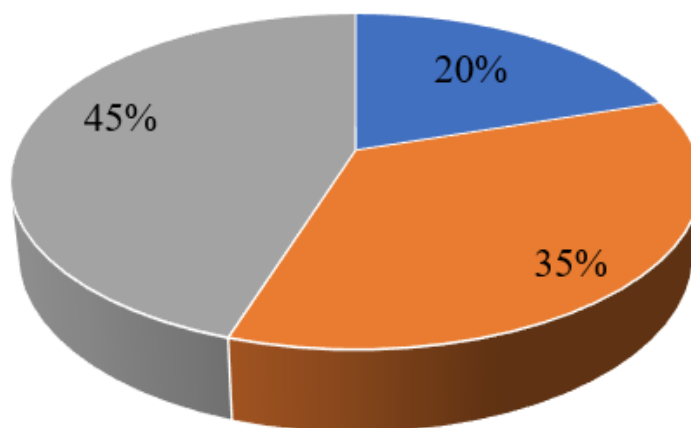
Рассмотрим вопрос анкеты под номером 4. Он следующий: как часто вы занимаетесь физкультурой (фитнес зал, спорт и т.д.). В итоге рассмотрения данного вопроса можно сказать, что большинство обучающихся не занимаются физической культурой. Но есть и те, кто регулярно занимается – всего 30 % респондентов.



■ регулярно ■ нерегулярно ■ не занимаюсь

Рисунок 3 – Результаты опроса студентов о частоте занятий физической культурой

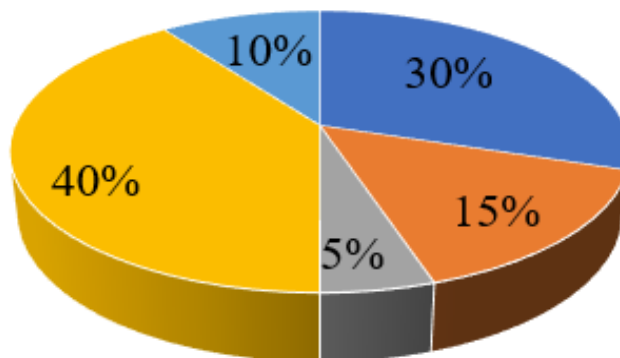
Одним из вопросов было: достаточно ли времени Вы тратите на сон (вопрос №5). Ответы были весьма неутешительными. Всего лишь 20 % опрошенных тратят достаточное время на сон, большинство обучающихся тратят на сон недостаточное количество времени. Заслуживает быть отмеченным, что сон очень важная составляющая здорового образа жизни.



■ достаточно ■ всегда по-разному ■ недостаточно

Рисунок 4 – Результаты опроса студентов о достаточном количестве времени на сон

Нельзя оставить без внимания ответы обучающихся на следующий вопрос: что может повлиять на решение изменить Ваш образ жизни в лучшую сторону. Студентам предлагалось выбрать не более двух ответов из предложенного списка. В основном студенты выбирали по одному варианту ответа. Вывод следующий: большинство студентов могли бы изменить свой образ жизни при грамотной пропаганде ЗОЖ, а также важно отметить что многие респонденты, их 30 % поменяют свой образ жизни только при ухудшении в состоянии здоровья, чего допускать нельзя!



- ухудшения в состоянии здоровья
- недовольство своим образом жизни
- осуждение родственников/друзей
- грамотная пропаганда ЗОЖ
- изменение условий жизни

Рисунок 5 – Результаты опроса студентов о решении изменить образ жизни в лучшую сторону

Наряду с этим необходимо отметить следующее: последний из вопросов анкеты давал возможность студентам дать развернутый ответ. Вопрос «По вашему мнению, чего не хватает в колледже для ведения здорового образа жизни?» заставил студентов задуматься. Ответы были различны. Мы рассмотрели каждый. На рисунке 6 представлены ответы, которые студенты писали чаще.

Решением данной проблемы является внедрение программы по формированию ЗОЖ.



Рисунок 6 – Результаты ответов студентов на вопрос «По вашему мнению, чего не хватает в колледже для ведения здорового образа жизни?»

Анализ всех анкет позволяет сделать следующие выводы: большинство студентов не считают нужным вести здоровый образ жизни, многим не хватает мотивации. Так же многие студенты говорят о том, что в профессиональной образовательной организации недостаточное внимание уделяется пропаганде ЗОЖ.

Для того, чтобы узнать уровень состояния здоровья студентов, мы предложили тем же группам пройти тест Л.Х. Гаркави «Самооценка здоровья». Для самооценки состояния здоровья нужно ответить на 10 вопросов. Баллы, проставленные по предложенным критериям, отмечаются на осях графика состояния. Все нанесенные точки соединяются последовательно отрезками, полученная фигура внутри заштриховывается. Положительными считаются состояния, когда большая часть фигуры занимает область положительных состояний.

Результаты теста по определенной шкале заносятся в круг (ставится точка), где есть сокращенные обозначения: «Тр» – тревожность, «Рзд» – раздражительность, «Ут» – утомляемость, «Уг» – угрюмость, «РВ» – работоспособность во времени, «РС» – работоспособность по скорости, «Ап»

– аппетит, «Сон» – сон, «Оп» – оптимизм, «Ак» – активность. Затем точки соединяются и полученная фигура штрихуется.

Для начала рассмотрим предложенные критерии.

Итак, тревожность – черта личности, которая проявляется в возникающем по незначительным поводам чувстве волнения, переживания, беспокойства. Она может быть просто индивидуальной особенностью, вариантом нормы либо признаком органического или функционального нарушения в организме. Чувство тревоги, возникающее часто, в определенных условиях либо вне конкретной ситуации, без повода, причиняет человеку значимый дискомфорт, мешает полноценно функционировать в обществе, ухудшает качество жизни.

Триггеры тревожности: недостаток сна, кофе и другие стимуляторы, нездоровая диета.

Раздражительность, или, как часто говорят в быту, нервозность — это повышенная эмоциональная реакция на внешние стимулы, которые по силе воздействия обычно совсем не соответствуют производимому эффекту. Проще говоря, человек выходит из себя из-за каждого пустяка.

Раздражительность может возникать и по причине нездорового образа жизни. К нервозности, агрессии и даже ночным кошмарам часто приводят: употребление большого количества кофе, курение, причем пассивное в том числе, употребление алкоголя, прием психотропных средств, влияющих на работу нервной системы и мозга.

Утомляемость – один из ключевых симптомов хронической усталости. Она заключается в длительном ощущении упадка сил, снижении умственной и физической работоспособности на фоне привычных психоэмоциональных и физических нагрузок.

Одной из главных причин утомляемости выступает образ жизни. Однообразное питание, недостаток физической активности или недостаточное питье, недостаток сна ведут к состоянию постоянной усталости.

Угрюмость – отрицательное нравственно-этическое качество личности, состоящее в крайних формах сдержанности и замкнутости: суровом взгляде, неприветливости, агрессивности, подозрительности, мрачности. Угрюмый человек живет с внутренним страхом, он одинок, не понимаем людьми.

Предпосылками к угрюмости и замкнутости могут стать физические недостатки, например, вес или нестандартная внешность.

Работоспособность – это социально-биологическое свойство человека, отражающее его возможность выполнять конкретную работу в течение заданного времени с необходимым уровнем эффективности и качества. Работоспособность человека – характеристика наличных или потенциальных возможностей индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. К методам сохранения работоспособности относится предупреждение утомления установлением перерывов на отдых.

Аппетит – желание употреблять пищу. Отсутствие желания поесть и утолить голод – нормальное явление при стрессе, нервозности, пищевом отравлении. В любых других случаях этот симптом сигнализирует о патологических изменениях, требующих диагностики.

Сон – это естественный процесс, который влияет на наше психоэмоциональное состояние и скорость реакций в организме. Он напрямую связан с обменом веществ и играет важнейшую роль в процессах восстановления физической и умственной энергии. Соответственно, если нарушено качество сна, есть проблемы со здоровьем.

Оптимизм – это уверенность в лучшем будущем, взгляд на жизнь с позитивной точки зрения. Разумный оптимизм – это залог душевного равновесия и здоровья как психического, так и физического.

Активность – способность человека производить общественно значимые преобразования в мире на основе присвоения богатств материальной и духовной культуры, проявляющаяся в творчестве, волевых актах, общении [53].

Результаты опроса групп представлены на рисунках 7,8.

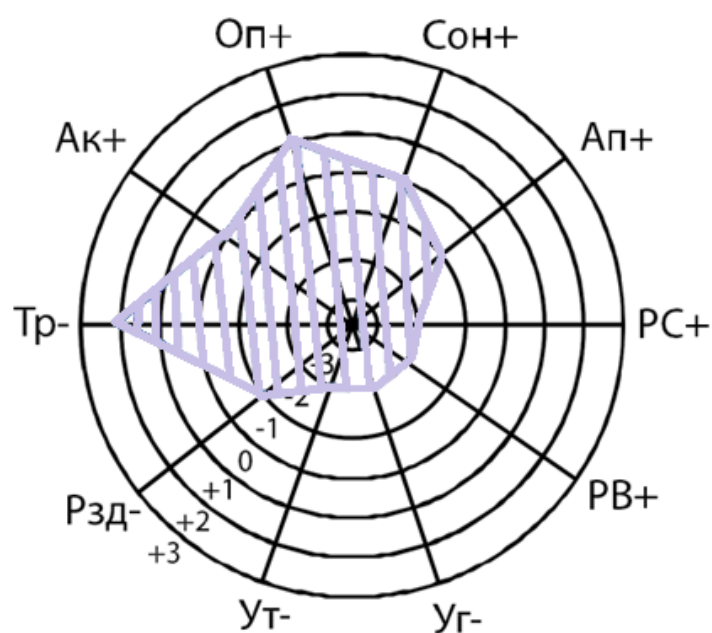


Рисунок 7 – Результаты анкеты на уровень состояния здоровья у студентов, обучающихся по специальности «Социальная работа»

Напомним, что положительными считаются состояния, когда большая часть фигуры занимает область положительных состояний. Таким образом, все штрихи в отрицательной шкале говорят о низком состоянии здоровья.

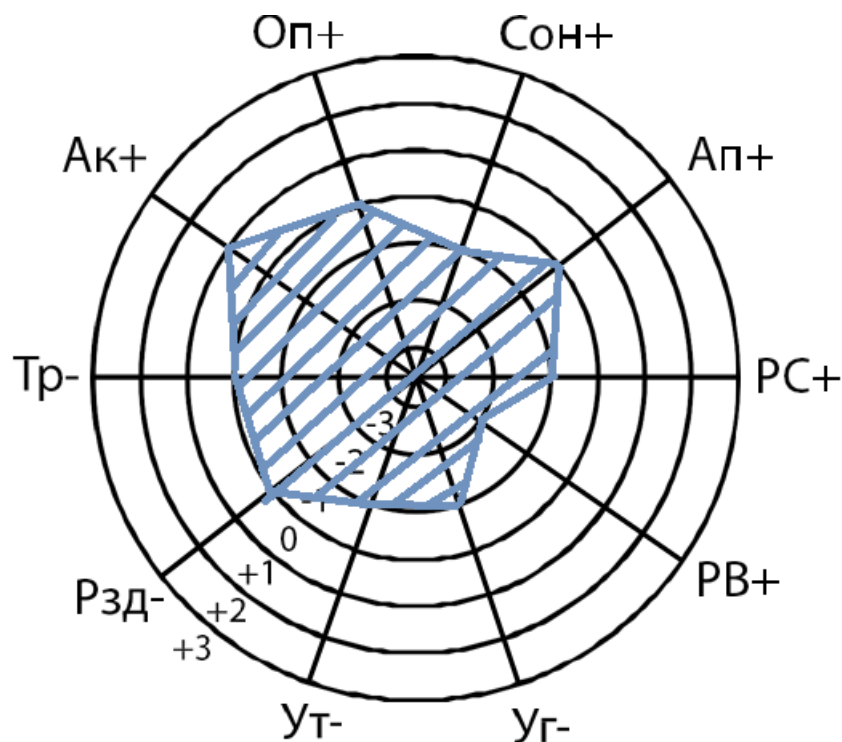


Рисунок 8. Результаты анкеты на уровень состояния здоровья у студентов, обучающихся по специальности «Поварское и кондитерское дело»

Вопросу отношения студенческой молодежи к собственному здоровью на данный момент посвящено большое количество исследований. Тем не менее, тема здорового образа жизни в основном раскрывается в работах, посвященных теме образования. В зависимости от целей исследования, основной акцент делается либо на недостатке количества образовательных дисциплин, способствующих воспитанию здорового образа жизни, либо на содержании данных дисциплин. Образовательные учреждения играют одну из основных ролей в воспитании у молодежи адекватного отношения к собственному здоровью, а значит, обязательно должны иметь в учебном процессе пункты, посвященные теме здорового образа жизни.

2.2. Реализация программы по формированию здорового образа жизни обучающихся профессиональных образовательных организаций

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» от 21 декабря 2012 года целью воспитания является деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства. А значит, содержание воспитания детей и молодёжи в условиях среднего профессионального образования основывается на решение задач интеллектуального, культурного и профессионального развития человека и имеет целью подготовку квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена по всем основным направлениям общественно полезной деятельности в соответствии с потребностями общества и государства, а также удовлетворение потребностей личности в углублении и расширении образования.

Согласно Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года", воспитание детей рассматривается как стратегический общенациональный приоритет, требующий консолидации усилий различных институтов гражданского общества и ведомств на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

Для достижения цели необходимо решение следующих задач воспитания: – формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии; подготовка к самостоятельной жизни и труду; формирование нравственной, эстетической и экологической культуры обучающегося и студента; формирование личностных качеств, необходимых для эффективной

профессиональной деятельности; овладение ценностями и навыками здорового образа жизни; формирование культуры семейных отношений; создание условий для социализации и саморазвития личности обучающегося.

Здоровый образ жизни проявляется в отношении к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности и осознании своей ответственности не только за свое здоровье, но и за здоровье будущих поколений; умения противостоять разрушительным для здоровья формам поведения; в сформированности навыков личной гигиены; наличии умений и навыков сохранения и укрепления здоровья. Задачи ЗОЖ и спортивно-массовой работы: формирование у студентов знаний и навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья студентов, воспитание у них волевых качеств характера, формирования установок на физическое самосовершенствование [42].

За основу программы был взят план работы колледжа. В каждое мероприятие добавлены разработанные психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни. Группа, обучающаяся по специальности «Поварское и кондитерское дело» принимала участие в программе, без соблюдения психолого-педагогических условий. Группа, обучающаяся по специальности «Социальная работа» соблюдали все разработанные психолого-педагогические условия.

Цель программы: Создание положительной мотивации для формирования здорового образа жизни у студентов профессиональной образовательной организации.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на первое полугодие 2022–2023 учебного года.

Программа ориентирована на студентов 2 курса, обучающихся по следующим специальностям: «Социальная работа».

Таблица 2 – Программа по формированию здорового образа жизни

№ п/п	Название	Дата проведения	Психолого-педагогические условия сопровождения мероприятия
1	Оформление уголков здорового образа жизни в группах «Выбираю здоровье»	сентябрь	Группа сообществ оформляет свой уголок здоровья. В него должны входить фотографии студентов во время спортивных мероприятий, занятий спортом и т.д.
2	Осенний кросс, посвященный началу учебного года	октябрь	Рассказ главного судьи о важности ведения здорового образа жизни для сохранения своего здоровья. Перед началом забега, а так же на протяжении всего мероприятия трансляция видеороликов о знаменитых чемпионах по легкой атлетике.
3	Неделя борьбы с курением	октябрь	Конкурс плакатов «Курить - здоровью вредить» Тематические мини-лекции и классные часы посвященные Международному Дню отказа от курения.
4	Акция «За здоровый образ жизни»	ноябрь	Конкурс Видеороликов «Я и ЗОЖ» Выставка брошюр, книг за ЗОЖ Выпуск буклетов «Мы против наркотиков», «НЕТ вредным привычкам». Постановка спектакля «Суд над сигаретой!»
5	Участие в городских, областных и спортивных мероприятиях техникума	по отдельному плану	Работа агитбригады колледжа «Быть спортивным – модно». Плакаты о том, что спорт – возможность улучшить функциональные возможности своего организма, исправить недостатки фигуры, ЗОЖ – возможность воспитать силу воли и закалить характер
6	Участие в спортивном празднике «Скажи спорту ДА!»	ноябрь	Рисунки студентов на тему «скажи спорту да», презентация о важности правильного питания, соблюдения режима труда и отдыха.
7	Проведение игры по волейболу между командами преподавателей и студентов	в течение года	Проведение мастер класса знаменитым спортсменом. Общение со спортсменом.
8	Привлечение обучающихся к занятиям в спортивных секциях техникума и города	в течение года	В начале учебного года преподаватель физической культуры проводит беседу о ЗОЖ, рассказывает о каждой секции, которая ведется в колледже, делая акцент на положительном влиянии каждого вида спорта на организм.

Продолжение таблицы 2

9	Классный час	декабрь по средам	Классный час проводится в форме тренинга личностного роста
10	Организация работы по внедрению ГТО	В т.ч. года	Видеоролики о комплексе ГТО. Задачи комплекса ГТО, структура и содержание.

Параллельно со всеми мероприятиями, студентам экспериментальной группы предлагается в свободное время заниматься физическими упражнениями, такими как: утренняя гигиеническая гимнастика (УТГ), упражнения в течение учебного дня (физкультурные паузы, физкультурные минутки), тренировочные занятия физическими упражнениями в свободное время, выполняемые с умеренной интенсивностью.

Доступные виды двигательной активности, которые могут являться основой для разработки программы физического самосовершенствования: ходьба, бег, аэробика, плавание танцы.

Самостоятельные тренировочные занятия физическими упражнениями можно проводить индивидуально или в группе. Заниматься следует постоянно, 2–7 раз в неделю по 40–90 мин.

Перед тем, как предложить обучающимся данные занятия, преподаватель физической культуры подробно рассказал о тонкостях предлагаемых видов спорта и предложил вести дневник самоконтроля.

Самоконтроль – это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Любой человек, начинавший систематически заниматься физическими упражнениями, должен регулярно наблюдать за состоянием своего организма, что поможет правильно регулировать величину нагрузки во время выполнения физических упражнений, оценить результаты самостоятельной тренировки и при необходимости изменять режим тренировки. Физические упражнения действуют всесторонне на человеческий организм. Под

влиянием систематических занятий физическими упражнениями увеличивается неспецифическая устойчивость организма по отношению к самым различным неблагоприятным факторам: инфекциям, резким температурным влияниям, радиации, интоксикациям.

При регулярных занятиях физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем, увеличивается объем мышц, усиливаются обменные процессы, совершенствуется сердечнососудистая система. Тем самым, улучшается физическая подготовленность занимающихся, нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. В основе достижения профессиональными спортсменами спортивного результата и его роста лежат адаптационные процессы, происходящие в организме. Используя самоконтроль, спортсмены оценивают свое физическое развитие, двигательные качества и функциональные возможности. Самоконтроль необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушения в состоянии здоровья. Оздоровительное значение физической культуры общеизвестно имеет огромное количество исследований, показывающих положительное влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему, кровообращение, дыхание, выделение, обмен веществ, терморегуляцию, органы внутренней секреции. Вместе с тем, известны случаи, когда чрезмерные физические нагрузки наносят ущерб здоровью, поэтому очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. При решении вопроса о дозировке тренировочных нагрузок важное значение имеет грамотный самоконтроль.

Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение дневника самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля позволяет выявить ранние признаки переутомления и вовремя внести соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Он служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических

изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима. В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности.

Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии. Результаты самоконтроля занятий физическими упражнениями регистрируются в дневнике.

На протяжении эксперимента студентам предлагается выполнять тренировочные занятия физическими упражнениями в свободное время. Сюда входят занятия следующими видами спорта: ходьба, бег, аэробика, плавание, танцы. После занятий студент оценивает свое самочувствие по показателям.

Характеристика показателей дневника самоконтроля. Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма. Самочувствие и настроение оцениваются как хорошее, удовлетворительное и плохое.

Работоспособность оценивается как повышенная, обычная и пониженная.

Сон – важный показатель. Во время сна восстанавливаются силы и работоспособность. В норме бывает быстрое засыпание и достаточно крепкий сон. Плохой сон, долгое засыпание или частые просыпания, бессонница свидетельствуют о сильном утомлении или переутомлении.

Аппетит также позволяет судить о состоянии организма. Перегрузки, недосыпания, недомогания и др. отражаются на аппетите. Он бывает нормальным, повышенным или пониженным (иногда отсутствует, хочется только пить).

Желание тренироваться (активность) характерно для здоровых людей. При отклонениях в состоянии здоровья, перетренированности желание тренироваться снижается или исчезает.

Дневник самоконтроля представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Дневник самоконтроля студента

Вид занятия	Дата занятия	Показатели				
		Самочувствие	Аппетит	Сон	Работоспособность	Активность
Утренняя гигиеническая гимнастика						
Физкультурные минутки						
Ходьба						
Бег						
Аэробика						
Плавание						
Танцы						

По своему желанию обучающийся выбирает один из видов спорта (можно по очереди заниматься всеми видами) и фиксирует все в дневник самоконтроля. Указывается дата тренировки, сколько длилась тренировка и студент в свободной форме записывает комментарий – свое мнение о прошедшей тренировке, комментарий можно дополнить и на следующий день. Если обучающийся посещает какую-то спортивную секцию, он заполняет дневник по своему виду спорта.

Рассмотрим результаты применения программы по формированию здорового образа жизни в профессиональной образовательной организации.

Заслуживает быть отмеченным, что группа «Социальная работа» активно соблюдала психолого-педагогические условия по формированию здорового образа жизни. Студенты, обучающиеся по специальности

«Поварское и кондитерское дело», находясь в другом учебном корпусе, тоже принимали участие в мероприятиях по формированию здорового образа жизни, но без соблюдения психолого-педагогических условий.

Рассмотрим результаты повторного анкетирования, но после соблюдения психолого-педагогических условий по формированию ЗОЖ. Напомню, что в эксперименте принимали участие две группы, группа № 116 специальность «Социальная работа» и группа № 101 специальность «Поварское и кондитерское дело». В группе № 116 обучаются 25 студентов, их них 6 мальчиков, 19 девочек, в группе № 101 обучаются 25 человек, 16 мальчиков и 9 девочек. Общее количество опрошенных – 50 человек.

После повторного прохождения теста Л.Х. Гаркави «Состояние здоровья», рассмотрим результаты в виде схемы. Для самооценки состояния нужно ответить на 10 вопросов. Баллы, проставленные по предложенным критериям, отмечаются на осях графика состояния. Все нанесенные точки соединяются последовательно отрезками, полученная фигура внутри заштриховывается. Положительными считаются состояния, когда большая часть фигуры занимает область положительных состояний.

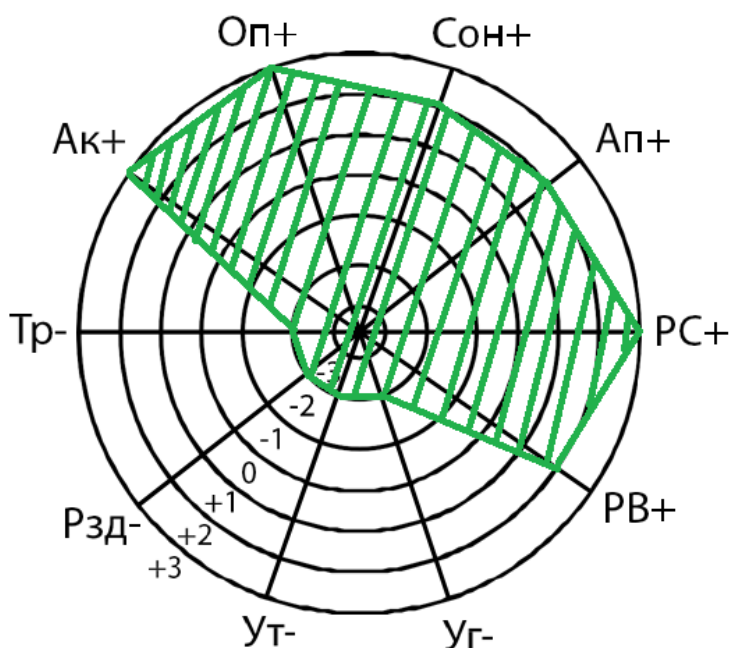


Рисунок 9 – Результаты повторной диагностики самооценки здоровья экспериментальной группы (специальность «Социальная работа»)

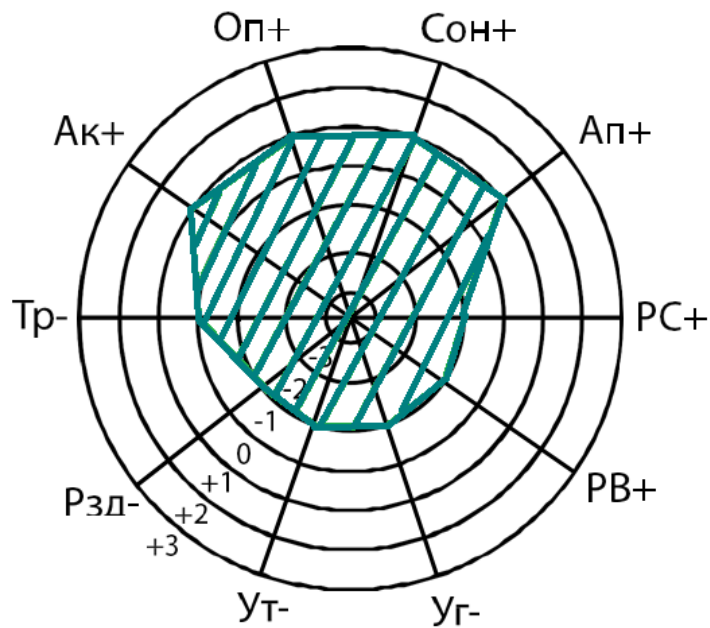


Рисунок 10 – Результаты повторной диагностики самооценки здоровья контрольной группы (специальность «Поварское и кондитерское дело»)

Анализ полученных результатов позволяет сделать следующие выводы:

1. В группе «Социальная работа» значительно улучшились показатели состояния здоровья. Все ответы обозначены в положительном «поле». Обучающиеся данной группы рассказали, что с удовольствием принимали участие в мероприятиях колледжа, направленных на формирование здорового образа жизни. Активно занимались спортом в том числе самостоятельно и вели дневники самоконтроля.

2. Студенты говорят о значительном улучшении самочувствия и о том, что не планируют останавливаться на достигнутом. Более того, они отмечают, что благодаря минимальным по времени занятиям спортом, улучшился аппетит и сон. Кто-то в качестве эксперимента занимался ходьбой, то есть просто стал больше ходить пешком, кто-то начал бегать по новому стадиону по 20-30 минут в день несколько раз в неделю, кому-то когда-то дарили абонемент в фитнес зал и он решил им воспользоваться. Кто-то решил себя попробовать в плавании. Аэробiku же предпочли некоторые девочки.

Так же, хотелось бы наглядно показать заполненный дневник самоконтроля одного из студентов, обучающегося по специальности «Социальная работа». Студент писал «от руки», дневник сокращенно перенесен в электронный формат, оригинальность сохранена.

Таблица 4 – Пример заполненного дневника самоконтроля

Вид занятия	Дата занятия	Показатели				
		Самочувствие	Аппетит	Сон	Работоспособность	Активность
Утренняя гигиеническая гимнастика	03.10 – 24.10 (все будние дни кроме воскресенья) 02.11 – 30.11 (периодически и пропуск по субботам и воскресеньям)	хорошее, а после зарядки отличное	нормальный	крепкий	обычная	да
Физкультурные минутки	Ежедневно по возможности	хорошее	хороший		обычная	Нет
Ходьба	Ежедневно от дома до колледжа, от колледжа до дома. (Конец сентября – по декабрь, кроме морозных дней)	отличное	хороший	крепкий	повышенная	да
Бег	02.11.22	усталость	нормальный	долго не спалось	пониженная	нет
	10.11.22	хорошее	хороший	крепкий	обычная	да
	22.11.22	отличное	хороший	крепкий	повышенная	да
	23.11.22	отличное	хороший	крепкий	повышенная	да
	29.11.22	отличное	хороший	крепкий	повышенная	да
Аэробика	-					

Продолжение таблицы 4

Плавание	Ноябрь по субботам	приятная усталость после	отличный	очень крепкий	обычная	да
Танцы	-					

Вот как прокомментировал студент свой дневник:

– Вообще, я считаю, что идея очень интересная вести дневник, но я порой забывал его заполнять. Многим ребятам нужно заниматься спортом, спорт закаляет. Я вот футбол люблю, в школе чаще занимался, сейчас лень стало.

Многим студентам из группы специальности «Социальная работа» понравились мероприятия программы по формированию здорового образа жизни, особенно «заполнять «круг» (речь идет о тесте Л.Х. Гаркави «Состояние здоровья»). Большинство студентов отметили, что дневник заполняли не сразу, а спустя пару дней после занятий.

Обучающиеся группы по специальности «Поварское и кондитерское дело» принимали участие в программе мероприятий, но без соблюдения психолого-педагогических условий. В программе мероприятий участвовали активно, согласно графику. В повторном анкетировании данной группы есть совсем незначительные изменения.

Таким образом, можно сделать вывод о продуктивности введения психолого-педагогических условий в образовательный процесс.

Выводы по второй главе

После проведенной нами экспериментальной работы, можно сделать следующие выводы:

1. В рассматриваемой профессиональной образовательной организации недостаточно внимания уделяется проблеме формирования здорового образа жизни. В ходе педагогического эксперимента были проведены анкетирование и опрос, которые показали, что многие студенты данной образовательной организации не ведут здоровый образ жизни и не стремятся сохранить свое здоровье, так же не до конца осознают важность сохранения своего здоровья. То есть большинство студентов не замотивированы к соблюдению здорового образа жизни.

Для того, чтобы помочь профессиональной образовательной организации решить данную проблему, были предложены психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни.

2. В экспериментальной группе студентов значительно улучшились показатели психического и соматического здоровья. Обучающиеся данной группы рассказали, что с удовольствием принимали участие в мероприятиях колледжа, направленных на формирование здорового образа жизни. Активно занимались спортом в том числе самостоятельно и вели дневники самоконтроля.

3. Соблюдение психолого-педагогических условий формирования здорового образа жизни повысило уровень сформированности здорового образа жизни у студентов профессиональной образовательной организации, это доказывает повторное проведение теста Л.Х. Гаркави «Самооценка состояния», так же учитывалась позитивная рефлексия обучающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Великие философы – мыслители утверждали, что сам человек главным образом должен думать, заботиться о своем здоровье, о благосостоянии и стремиться поддержать его. От этого зависит человеческое счастье

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества и государства в целом. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Крепкое здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Как известно, неправильно организованный труд студентов может принести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального здорового образа жизни. Человек, умеющий со студенческой поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

В нашей работе мы исследовали психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, изучили подходы к определению понятия «здоровый образ жизни», сформулировали рабочее определение понятия «здоровый образ жизни», отражающее характерные и отличительные особенности здорового образа жизни. Под здоровым образом жизни студента понимаются формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности его организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение социальных и профессиональных функций человека независимо от политических, экономических и социально - психологических ситуаций.

Затем мы обосновали психолого-педагогические условия формирования ЗОЖ. Можно выделить следующие психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в условиях:

1. Реализованы мероприятия по мотивированию студентов к личной ответственности за свое здоровье, включающие такие формы организации

деятельности обучающихся как: самостоятельные занятия физическими упражнениями, ведение дневника самоконтроля.

2. Организовано информационное сопровождение обучающихся о пользе ведения ЗОЖ, компонентах ЗОЖ и последствиях нездорового поведения.

Так же мы провели экспериментальную работу на выявление уровня формирования ЗОЖ у студентов. А именно провели индивидуальное анкетирование. Студентам предлагалось ответить на вопросы анкеты «Здоровый образ жизни», и пройти тест Л. Х. Гаркави «Самооценка состояния». Результаты показали, что студенты не заинтересованы в сохранении своего здоровья, здоровый образ жизни они не ведут. О будущем задумываются лишь единицы.

После проведения опытно-экспериментальной работы, мы пришли к выводу, что развитие и сохранение здоровья студента профессиональной образовательной организации обусловлено необходимостью внедрения программы по формированию здорового образа жизни.

Результаты внедрения программы таковы: программа помогает студентам осознать о важности сохранения своего здоровья, о необходимости отказа от вредных привычек, о полезности занятий спортом. Наглядным примером является второй этап эксперимента.

Таким образом, можно констатировать, что поставленные в исследовании задачи решены, в процессе их решения выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение, что отражено в положениях, вынесенных на защиту, кроме того, намечены основные пути развития представленного исследования, направленные на формирование здорового образа жизни в работе со студенческой молодежью.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абаскалова, Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-ВУЗ» [Текст]: монография / Н.П. Абаскалова. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2001. – 316 с.
2. Аврамова Н.В. Педагогико-психологические и методико-биологические проблемы физической культуры и спорта / Аврамова Н.В. // Формирование мотивации к самостоятельному использованию средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья студентов – Филиал ФГБОУ ВПО «Самарский государственный технический университет» г. Сызрань – 2015. –С.7-13
3. Алекешева, Л.Ж. Состояние здоровья студентов КазНУ имени альФараби // Вестник КазНМУ №2 – 2017. – 258 с.
4. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Г.П. Артюнина. - М.: Академический проект, 2009. - 766 с.
5. Бальсевич, В.К. Перспективы модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе интеграции национальной физической и спортивной культуры. Активная речь / В.К. Бальсевич. – М. : Изд. Теория и практика физической культуры, 2002. – 30 с.
6. Бальсевич, В.К. Природные и социальные ресурсы развития двигательного потенциала / В.К. Бальсевич. – М.: РГУФК СМиТ, 2012. – 35 с. – (Избранные лекции Университета).
7. Бакешин, К. П. Основы здорового образа жизни студента: учебное пособие / К. П. Бакешин. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 96 с.
8. Борисов, Е.С. Построение личностноориентированного педагогического общения на уроках физической культуры. Физическая культура и детско-юношеский спорт в современных условиях: идея,

духовность, воспитание // Материалы II Междунар. научнопракт. конф. г. Якутск. 5-6 июля 2008 г. – С. 56 - 58.

9. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. — 2-е изд., доп., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — С. 208

10. Васильева, О.С. Образование в сфере здоровья как стратегическое направление психологии здоровья / О.С. Васильева // Психология в вузе: научно-методический журнал / Ред. Е. И. Горбачева. – 2010. – №6 2010. – 262 с.

11. Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.

12. Вдовина, Л.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник / Л.Н. Вдовина. - Рн/Д: Феникс, 2017. - 276 с.

13. Горчак С. И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни / С. И. Горчак // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медикобиологические проблемы. — Кишинев, 2001. — С.63.

14. Губа, В.П. Здоровье и здоровый образ жизни: состояние и перспективы [Текст] / В.П. Губа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. – № 6. – С. 350.

15. Дьяконов, И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех / И.Ф. Дьяконов. - СПб.: Спецлит, 2018. - 126 с.

16. Исхакова, М. К. Влияние образа жизни на здоровье учащихся подростков / М. К. Исхакова : сб. науч. ст. / ГОУ ВПО ИГМА. - Ижевск : [Б. и.], 1935- // Труды Ижевской государственной медицинской академии. - Ижевск, 2014 - Т. 52 - С. 31-33.

17. Кабышева, М. И. Здоровый образ жизни студента : методические рекомендации / М. И. Кабышева. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. — 42 с.

18. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2014. - 352 с.

19. Кувшинов, Ю. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 050400.62 «Психолого-педагогическое образование», профилю «Психология и социальная педагогика» / Ю. А. Кувшинов. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2013. — 183 с.
20. Лутошкина, Г.Г. Основы физиологии питания: Учебное пособие / Г.Г. Лутошкина. - М.: Academia, 2017. - 190 с.
21. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие для бакалавров / М.Н. Мисюк. - М.: Юрайт, 2013. - 431 с.
22. Михайлова С. В. Роль государства в формировании у молодежи здорового образа жизни / Михайлова С. В. // Международный научно-исследовательский журнал. Екатеринбург. 2015. Т. 38, №7 (4). С. 92-94.
23. Михайловская С. А. Концептуализация понятий «студенческая молодежь» и «вторичная занятость» в контексте социологии управления / Михайловская С. А. // Вестник ЗабГУ. 2014. № 03 (106). С. 68-74.
24. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни: Учебник / Е.Н. Назарова. - М.: Academia, 2019. - 536 с.
25. Попков, В. Н. Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте : учебное пособие / В. Н. Попков. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. — 288 с.
26. Радыгина, Е. В. Здоровьесберегающие образовательные технологии / Е. В.// Формирование здоровья профилактической деятельности : мат. межрегион. науч.-практ. конф. 14 октября 2009 г. Ижевск. - Ижевск, 2009 -С. 213-214.
27. Радыгина, Е. В. Здоровьесбережение в учебном процессе / Е. В. Радыгина : сб. науч. ст. / ГОУ ВПО ИГМА. - Ижевск : [Б. и.], 1935- // Труды Ижевской государственной медицинской академии. - Ижевск, 2012 - Т. 50 - С. 159-161.

28. Смирнов Н.К. Здоровье сберегающие технологии в работе учителя и школы. / Смирнов Н.К. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.

29. Старостин В. П. Государственная политика России, направленная на формирование здорового образа жизни: основные тенденции за 10 лет / Старостин В. П. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2018. Т. 1, № 5. С. 130-137.

30. Степанова, С.В. Основы физиологии и анатомии человека. Профессиональные заболевания: Учебное пособие / С.В. Степанова, С.Ю. Гармонов. - М.: Инфра-М, 2019. - 288 с.

31. Чумаков Б.Н. Валеология: Учеб. пособие - 2-е изд. испр. и доп. / Чумаков Б.Н. // М.: Педагогическое общество России, 2000 - 407 с.

32. Лещинский, В.А. Подготовка преподавателя к реализации здоровьесберегающего образования в вузе в процессе повышения квалификации: автореф. дисс.канд. пед. наук: 13.00.08 / Лещинский В.А. – Ростов-на-Дону, 2007. – 198 с.

33. Ботникова, Е. А. Опыт внедрения здоровьесберегающего спортивно-ориентированного физического воспитания в массовую школу / Е. А. Ботникова, Л. А. Гузнищева, В. А. Бывальцева : сб. науч. ст. / ГОУ ВПО ИГМА. - Ижевск : Б. и., 1935- // Труды Ижевской государственной медицинской академии. - Ижевск, 2009 - Т. 47 - С. 83-84

34. Дуркин П.К. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / Лебедева М.П. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000, № 2, С. 50-53.

35. Виленский М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М. Я. Виленский, С. О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 11. - С. 2-7

36. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 296 с.

37. Лаптев, А.П. Здоровый образ жизни / А.П. Лаптев // Теория и практика физич. культуры. – 2007. – № 4. – 322 с.
38. Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни / И.И. Чукаева. - М.: КноРус, 2018. - 64 с.
39. Лисицын Ю.П. Здоровый образ жизни / Ю. П. Лисицын, И. Н. Ступаков. - Москва : НЦССХ им. А. Н. Бакулева РАМН, 2008. – С. 75
40. Литовченко, О. С. Представление о здоровье в современной науке // Молодой ученый. – 2014. – №4. – 720 с.
41. Маджуга, А.Г. Здоровьесозидающий подход в образовании: учебное пособие / А. Г. Маджуга, Д. Б. Козлов. Уфа: БашГУ, 2011. - 296 с.
42. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н.Назарова, Ю.Д. Жиллов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007 - 256 с.
43. Никифоров Г. С. Концепция здорового образа жизни: история становления / Никифоров Г. С., Дудченко З. Ф. // Ученые записки СПбГИПСР. 2017. Т. 27, № 1. С. 99-106.
44. Перлмуттер, Д. Еда и мозг. Что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью / Дэвид Перлмуттер, Кристин Лоберг, Переводчик Галина Федотова, Светлана Чигринец. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018.- 460 с.
45. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2017. — 211 с.
46. Филиппов, П.И. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни / Филиппов П.И., Филиппова В.П. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2003 - 288 с.
47. Шинкарева Н.А., Азимут научных исследований: психология и педагогика [Текст] / Исайкина Т.А. // Анализ педагогических условий формирования основ культуры здорового образа жизни для старших

дошкольников: сб. науч. тр. / Иркутск. Иркутск. гос. ун-т. – Иркутск 2020. – С. 140-143.

48. Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. М. : Советский спорт. 1996. – 592 с.

49. Корягина, Ю. В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / Ю. В. Корягина, Ю. П. Салова, Т. П. Замчий. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 152 с

50. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, Л. П. Тупицына. — Москва : Прометей, 2012. — 86 с.

51. Семикин, Г. И. Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни молодежи : учебное пособие по дисциплине «Технология и схемотехника средств управления в технических системах» / Г. И. Семикин, Г. А. Мысина, А. С. Миронов. — Москва : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2014. — 116 с.

52. Яковлев Б.П. Психология физической культуры : учебник / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Е. А. Науменко [и др.] ; под редакцией Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 624 с.

53. Фурманов И.А. Психология активности и поведения [Электронный ресурс] : курс лекций / И. А. Фурманов. – Минск : БГУ, 2012. – 188 с.

54. Чедов К.В. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавроница, Т. И. Чедова ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2020. – 1,68 Мб ; 128 с

55. Государственный доклад Роспотребнадзора «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в России в 2020 году» [Электронный ресурс] / https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/details.php?ELEMENT_ID=18266

56. Всероссийский образовательный портал молодежного движения за ЗОЖ [Электронный ресурс] / https://zazoj.ru/profcommunity/edumaterials/recommended_resources

57. Научное сообщество Naked Science [Электронный ресурс] / <https://naked-science.ru/>

58. Сайт Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка [Электронный ресурс] <https://bspu.by/upravleniya-i-podrazdeleniya/upravlenie-vospitatelnoi-raboty-s-molodezhyu/proekt-moi-stil-zhizni-segodnya---moe-zdorove-i-uspeh-zavtra--2016-2017>

59. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] / <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

60. Ивахненко, Г.А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах/ Г.А. Ивахненко// Вестник института социологии – 2013. – № 6. – 114 с. [Электронный ресурс] Url: http://www.vestnik.isras.ru/files/File/Vestnik_2013_6/Ivachnenko.pdf

Приложение А Анкета студента «Здоровый образ жизни»

Уважаемый респондент! Перед Вами анкета, целью которой является выяснение вашей осведомленности по проблемам здорового образа жизни.

Опрос проводится анонимно.

Выберете в каждом вопросе один или несколько вариантов ответов и отметьте их «галочками» в специально отведенном поле. Заранее благодарим за сотрудничество!

Пожалуйста, укажите:

Ваш пол:

- Мужской
- Женский

Ваш возраст (укажите полное число лет) _____

1. Дайте оценку состоянию вашего здоровья:
 - отличное
 - хорошее
 - удовлетворительное
 - слабое
 - очень плохое
2. Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?
 - Да
 - скорее да, чем нет
 - скорее нет, чем да
 - нет
3. Считаете ли Вы свой образ жизни здоровым:
 - Да
 - скорее да, чем нет
 - скорее нет, чем да
 - нет
4. Как часто вы занимаетесь физкультурой (фитнес зал, спорт и т.д.):
 - регулярно
 - нерегулярно
 - не занимаюсь
5. Достаточно ли времени Вы тратите на сон:
 - достаточно
 - всегда по-разному
 - недостаточно

6. Считаете ли Вы свое питание рациональным:
- да
 - нет
 - затрудняюсь ответить
7. Что мешает Вам вести здоровый образ жизни (выберите не более 2-х вариантов ответа):
- усталость после учебы
 - отсутствие мотивации
 - отсутствие условий
 - отсутствие единомышленников
 - материальные затруднения
 - затрудняюсь ответить
 - я придерживаюсь ЗОЖ
8. Какая информация об образе жизни Вам наиболее необходима (выберите не более 2-х вариантов ответов):
- о здоровом питании
 - о формах физической активности
 - о рациональном отдыхе
 - о методах сохранения психологического благополучия
 - о методах борьбы с вредными привычками
9. Из каких источников Вы чаще всего получаете информацию о здоровье и образе жизни (выберите не более 2-х вариантов ответов):
- популярная медицинская литература
 - учебная литература
 - беседы и рекомендации медицинских работников
 - средства массовой информации
 - рассказы друзей
 - интернет
 - другое _____
10. Курите ли Вы?
- нет
 - больше не курю
 - да
 - иногда
11. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?
- регулярно
 - 1-2 раза в неделю
 - один или несколько раз в месяц
 - несколько раз за полгода
 - не употребляю совсем
12. Как Вы относитесь к наркотическим или токсическим веществам?

- положительно
- отрицательно
- нейтрально

13. Что может повлиять на решение изменить Ваш образ жизни в лучшую сторону (выберите не более 2-х вариантов ответа):

- ухудшения в состоянии здоровья
- недовольство своим образом жизни
- осуждение родственников/друзей
- грамотная пропаганда ЗОЖ
- изменение условий жизни

14. Какие условия необходимы Вам для ведения здорового образа жизни (выберете не более 2-х вариантов ответа):

- свободное время
- доступная и полноценная информация о ЗОЖ
- финансовые возможности
- доступность спортивно-оздоровительных объектов
- доступность консультаций специалистов по интересующим именно Вас вопросам ЗОЖ
- другое _____

15. По вашему мнению чего не хватает в колледже для ведения здорового образа жизни?

Приложение Б Самооценка состояния

Для самооценки состояния нужно ответить на 10 вопросов (тест Л.Х. Гаркави и соавт., 1998). Отметив точки на окружностях в соответствии со своими баллами и соединив их, Вы получите «образ» своего собственного состояния.

ОПРОСНИК 7-БАЛЛЬНОЙ САМООЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ

I. Тревожность:

- 3: меня могут тревожить только жизненно важные ситуации, я спокоен(а);
- 2: я спокоен(а), меня могут встревожить, кроме жизненно важных, лишь значительные неприятности;
- 1: я спокоен(а), но меня могут встревожить и незначительные неприятности; 0: пожалуй, я спокоен (спокойна), но не уверен(а), что так будет весь день;
- +1: я тревожусь по пустякам и одновременно о здоровье своём и своих близких, о будущем и т.д.;
- +2: малейшая угроза изменения обычного существования вызывает у меня тревогу;
- +3: я весь (вся) охвачен(а) беспричинным беспокойством и тревогой.

II. Раздражительность:

- 3: даже если меня будут обвинять или оскорблять - у меня не появится раздражения и даже желания рассердиться;
- 2: в случае обвинений и оскорблений у меня появится небольшое раздражение;
- 1: только если близкие люди будут конфликтовать со мной, они смогут ненадолго «вывести меня из себя»;
- 0: пока со мной все дружелюбны, меня сегодня ничто не раздражает;
- +1: я, пожалуй, могу вспылить и даже накричать на кого-нибудь, если представится случай;
- +2: только троньте меня — вам же будет хуже: вспылю и накричу;
- +3: все окружающие, и чужие, и свои, меня сильно раздражают, так бы и «побил» кого-нибудь.

III. Утомляемость:

- 3: на мне можно «воду возить», и я не устану или мгновенно восстановлюсь;
- 2: я могу довольно много работать без усталости;
- 1: пожалуй, я не очень устаю сегодня;
- 0: пожалуй, я устаю сегодня от обычной работы, но лишь немного;
- +1: после обычной работы я сегодня слишком утомляюсь;

- + 2: я очень устаю сегодня, даже немного поработав;
- +3: при малейшей нагрузке я сразу устаю.

IV. Угнетённость:

- 3: я совершенно не угнетен(а), радуюсь жизни, почти летаю, хочется петь и смеяться, настроение приподнятое;
- 2: угнетённости нет, настроение хорошее;
- 1: я, скорее, в хорошем настроении, чем в плохом; 0: я не угнетен(а), но лёгкости и веселья тоже нет;
- +1: немного угнетён(а), у меня неважное настроение;
- +2: угнетён(а), грустно, тяжесть на душе;
- +3: я совсем угнетён(а), подавлен(а), в мерзком настроении, самые мрачные и тяжёлые мысли.

V. Работоспособность во времени:

- 3: я могу продуктивно работать только очень короткими периодами с большими перерывами;
- 2: долго непрерывно работать не смогу;
- 1: я мало пригоден к длительной непрерывной работе; 0: пожалуй, длительно работать могу, но с трудом;
- +1: пожалуй, смогу работать довольно долго;
- +2: смогу работать много часов без усталости;
- +3: смогу работать хоть с утра до ночи.

VI. Работоспособность по скорости:

- 3: я совсем не способен (способна) работать быстро, производительность крайне мала;
- 2: я работаю не интенсивно, но быстро;
- 1: темп (интенсивность) работы невысок;
- 0: работать могу, но не очень быстро (интенсивно);
- +1: могу работать, пожалуй, достаточно быстро (интенсивно);
- +2: могу работать очень интенсивно (быстро);
- +3: я могу работать с очень большой скоростью (интенсивностью).

VII. Аппетит:

- 3: даже мысль о еде неприятна;
- 2: аппетита нет, равнодушие к еде;
- 1: что-нибудь съем, хотя без удовольствия; 0: аппетит средний, любимое блюдо съем;
- +1: сегодня есть аппетит, хотя и не очень большой;
- +2: хороший аппетит, ем с большим удовольствием;
- +3: «зверский» аппетит, во время еды получаю наслаждение.

VIII. Сон:

- 3: сон почти отсутствовал, ужасная ночь;
- 2: хорошего сна почти не было, за всю ночь спал(а) мало;
- 1: сон был неудовлетворительный: либо заснул(а) не сразу, либо про

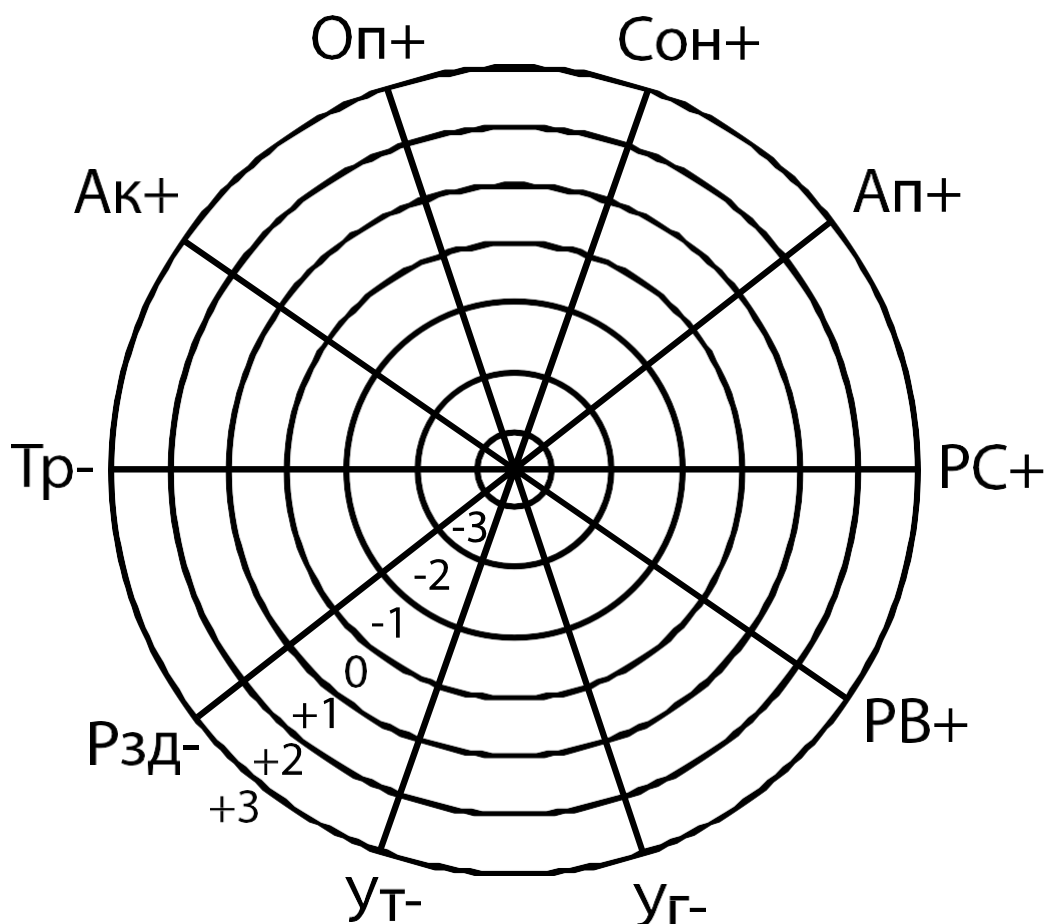
- 0: сон не вполне достаточен, но и большого недосыпа нет;
- +1: сон удовлетворительный;
- +2: хорошо спал(а) и выспался(лась);
- +3: сон отличный, мгновенно засыпаю, глубоко сплю, просыпаюсь отдохнувшим(ей) и бодрым(ой).

IX. Оптимизм (имеется в виду сегодняшней эмоциональный настрой, а не философская или политическая позиция):

- 3: я резко пессимистичен(а), уверен(а), что всё будет плохо;
- 2: от будущего хорошего не жду;
- 1: я скорее пессимистичен(а), чем оптимистичен(а);
- 0: ни оптимизм, ни пессимизм во мне не преобладают;
- +1: я, скорее, оптимистичен, чем нейтрален;
- +2: оптимизма у меня достаточно;
- +3: я прямо излучаю оптимизм и уверен(а), что всё будет прекрасно.

X. Активность.

- 3: абсолютно ничего не хочу делать, только бы оставили меня в покое;
- 2: за дело браться не хочу, но развлечься не против;
- 1: работать могу, но совсем без желания, только по необходимости; 0: особого желания нет, но работать могу;
- +1: пожалуй, есть желание что-нибудь сделать;
- +2: работать хочется;
- +3: у меня жажда деятельности.



Баллы, проставленные по предложенным критериям, отмечаются на осях графика состояния. Все нанесенные точки соединяются последовательно отрезками, полученная фигура внутри заштриховывается. Положительными считаются состояния, когда большая часть фигуры занимает область положительных состояний.