



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности
и медико-биологических дисциплин

Критерии индивидуализации здорового образа жизни у студентов

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 «Педагогическое образование»
Магистерская программа: «Тьютор по здоровьесбережению»

Проверка на объём заимствований:
_____ % авторского текста

Работа _____ к защите
«__» _____ 2017 г.
Зав. кафедрой БЖ и МБД
_____ (д.п.н., профессор)
Тюмасева Зоя Ивановна

Выполнил:
студент ЗФ-314/135-2-1 группы
Гетманец Евгений Евгеньевич

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук,
доцент
Гладкая Елена Сергеевна

Челябинск
2017

Оглавление

Введение.....	3
ГЛАВА I. Теоретико-методологические основы индивидуализации здорового образа жизни у студентов.....	9
1.1. Психолого-педагогические основы индивидуализации здорового образа жизни у студентов.....	9
1.2. Методология индивидуализации здорового образа жизни.....	16
1.3. Возрастные особенности формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов	19
Выводы по первой главе.....	23
ГЛАВА 2. Опытно-экспериментальная работа по проверке критериев индивидуализации здорового образа жизни у студентов	26
2.1. Организация эксперимента по проверке критериев индивидуализации здорового образа жизни у студентов.....	26
2.2. Критерии индивидуализации здорового образа жизни у студентов.....	27
2.3. Оценка и анализ экспериментальной работы	32
2.4. Рекомендации применения критериев индивидуализации здорового образа жизни у студентов.....	40
Выводы по второй главе.....	46
Заключение	48
Библиографический список	50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Одно из приоритетных направлений в инновационной политике России ориентировано на сохранение и поддержание здоровья населения. Качество здоровья россиян за последние десятилетия неотъемлемо снижается, что непосредственно оказывает влияние на экономическую сферу страны. Значимость данного направления закреплено в основополагающих государственных документах в области образования таких как: «Национальная доктрина образования в Российской Федерации», «Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года», «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» и др. В качестве основного средства реализации данного направления в образовании определяется сформированная потребность у молодежи к здоровому образу жизни и ответственное отношение к собственному здоровью.

Несмотря на все усилия, которые применяются в системе образования по формированию ответственного отношения обучаемых к собственному здоровью, результаты не соответствуют ожиданиям. Поэтому и возникает необходимость менять подходы к реализации данного направления в образовании.

Современная система образования в свете обозначенной проблемы должна играть значимую роль. Внедрение инноваций, регламентированных в нормативных документах, призвано внести кардинальные изменения к подходам воспитания и ориентировано на построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей, а так же и состояния здоровья обучаемых. Наиболее эффективно это реализуется через технологии тьюторского сопровождения. Тьюторское сопровождение осуществляет индивидуализированную помощь субъекту в познании его собственной потребности в здоровом образе жизни, выборе способов достижения цели, рефлексию результатов и как итог – сформированная продуктивная

мотивация к по достижению цели. Студенты вуза не готовы к реализации принципа индивидуализации в собственном развитии и самосовершенствования так как не имеют соответствующих навыков. Поэтому, тьюторское сопровождение позволит им получить эти навыки не только в саморазвитии, но и возможности применять их в своей профессиональной деятельности по сопровождению учеников в образовательной организации. А так как любая деятельность должна носить диагностический характер для оценки её результативности, то возникает необходимость выявления критериев индивидуализации здорового образа жизни студентов в процессе их профессиональной подготовки.

Проблема формирования здорового образа жизни многогранна она нашла свое отражение в различных трудах, которые можно классифицировать в следующих научных направлениях: медико-биологическом (Н.А. Амосов, Р.М. Баевский, Э.М. Казин, А.В. Коробков, Ю.П. Лисицин, А.Г. Щедрина); санитарно-гигиеническом (Н.А. Бернштейн, В.А. Воскресенский, А.П. Доброславин, Н.П. Дубинин, Д.М. Дубровский, И.И. Мильман, А.И. Николов, Ф.Ф. Эрисман); физкультурно-оздоровительном (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, П.Ф. Лесгафт, И.В. Манжелей, И.В. Саркизов-Серазини, Л.А. Семенов, В.А. Сухомлинский); психолого-педагогическом (Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Л.С. Кобелянская, И.Ю. Кокаева, В.В. Колбанов, А.Г. Маджуга, Н.Н. Малярчук, Г.А. Мысина, Т.Ф. Орехова, Т.М. Резер, З.И. Тюмасева, Г.С. Никифоров, и др.); социально-экологическом (И.Д. Зверев, П.Г. Мезерницкий, Г.П. Сикорская, З.И. Тюмасева, В.Р. Эккорд).

Проблема индивидуализации обучения нашла отражение в трудах В.И. Гладких, М.А. Данилова, Н.А. Завалко, В.И. Загвязинского, Г.А. Захарова, А.А. Кирсанова, Е.А. Климова, Я.И. Ковальчука, Г.Н. Кондратенко, Ю.Н. Кулюткина, Е.С. Рабунского, Ю.А. Самарина, Г.С. Сухобской, И.Э. Унт, И.А. Чурикова и др.

Основы тьюторской деятельности, ее формы и методы раскрыты в работах А.А. Барбариги, Л.А. Богдановича, Е.С. Гладкой, С.В. Дудчика, К. Маклаfliной, Т.М. Ковалевой, И.Д. Проскуровской, Н.В. Рыбалкиной, Т.А. Строковой, З.И. Тюмасевой, И.В. Федорова, П.Г. Щедровицкого, Б.Д. Элькони́на и др.

Актуальность исследования определяет недостаточность проработки вопроса по оценке индивидуализации здорового образа жизни субъекта. Анализ литературных данных, выявил ряд несоответствий и противоречий между:

— возрастающими требованиями государства и общества в проявлении ценностного отношения к собственному здоровью и потребности в здоровом образе жизни и отсутствии стремлений и сознательных действий у подрастающего поколения;

— потребностью в формировании здорового образа жизни через специально организованную деятельность направленную на индивидуализацию личности средствами тьюторского сопровождения и отсутствием критериев мониторинга за этой деятельностью.

Указанные противоречия позволяют сформулировать проблему исследования, заключающуюся в необходимости определения критериев индивидуализации здорового образа жизни у студентов. В пределах заявленной проблемы нами была сформирована тема исследования «Критерии индивидуализации здорового образа жизни у студентов»

Цель исследования: определение критериев индивидуализации здорового образа жизни студентов как требований мониторинга в образовательной деятельности.

Объект исследования: процесс тьюторского сопровождения здорового образа жизни студентов .

Предмет исследования: критерии индивидуализации здорового образа жизни.

В качестве гипотезы исследования нами выдвинуто предположение о том, что подбор критериев учета индивидуализации здорового образа жизни субъекта будет способствовать более эффективному мониторингу процесса тьюторского сопровождения, который позволит своевременно вносить корректировки в образовательную деятельность и прогнозировать результаты формирования ответственного отношения субъекта к собственному здоровью.

В соответствии с поставленной целью необходимо решить следующие **задачи:**

1. Изучить теоретико-методологические основы индивидуализации здорового образа жизни у студентов.
2. Подобрать критерии оценки индивидуализации здорового образа жизни у студентов.
3. Проверить эффективность критериев индивидуализации здорового образа жизни у студентов.
4. Разработать рекомендации применения критериев индивидуализации здорового образа жизни у студентов в процессе тьюторского сопровождения.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

- 1) Теоретические методы: изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования;
- 2) Эмпирические методы: сбор научных фактов, психолого-педагогическое наблюдение и эксперимент;
- 3) Социологические методы: опрос и тестирование студентов с целью выявления эффективности критериев тьюторского сопровождения индивидуализации здорового образа жизни у студентов.

Исследование состояло из четырех взаимосвязанных этапов.

На первом этапе (ноябрь 2015 г. - январь 2016 г.) осуществлялось теоретическое осмысление проблемы, научной литературы и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений; проводили наблюдение, опрос и тестирование студентов, на основе которых разработали гипотезу исследования проблемы с тьюторского сопровождения индивидуализации здорового образа жизни у студентов.

На втором теоретическом этапе (февраль – август 2016 г.) осуществлялся выбор тьюторантов на основе изучения их потребности в здоровом образе жизни. Подобраны критерии и средства диагностики для оценки индивидуализации здорового образа жизни у студентов.

На третьем этапе (сентябрь 2016 г. – май 2017 г.) разрабатывается организация и проведение педагогического эксперимента, выявление причинно-следственных связей между результатами исследования и его существенными факторами, анализ и интерпретация результатов экспериментального исследования

На четвертом (июнь–сентябрь 2017 г.), заключительном этапе обобщались результаты исследования, формулировались научные выводы, разрабатывались методические рекомендации по применению критериев индивидуализации здорового образа жизни у студентов в процессе их тьюторского сопровождения. Достоверность результатов исследования обеспечивалась применением методов исследования, адекватных поставленным целям, задачам, объекту, предмету исследования, завершенностью экспериментальной работы по исследуемой теме.

Базой исследования выступили студенты ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», находящиеся по адресу: г. Челябинск, пр. Ленина 68.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключается в том, что:

– Обоснованы методологические подходы тьюторского сопровождения индивидуализации здорового образа жизни у студентов.

Практическая значимость заключается:

- в подборе и обосновании критериев оценки индивидуализации здорового образа жизни у студентов в процессе тьюторского сопровождения;
- разработаны рекомендации применения критериев индивидуализации здорового образа жизни у студентов в процессе тьюторского сопровождения;

Достоверность и обоснованность положений и выводов исследования обеспечивается:

- согласованностью с фундаментальными положениями философии, психологии и педагогики;
- комплексной методикой проведённого эксперимента, адекватной цели, задачам и логике исследования;
- анализом и синтезом фактического материала, полученного в ходе исследования;
- подтверждением основных положений и воспроизводимостью результатов исследования, полученных в экспериментальной работе.

Проверка и внедрение результатов осуществлялись:

1. В процессе педагогического эксперимента в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ» г. Челябинска.
2. Через публикации результатов исследования (статьи).
3. Путём участия в научно-практических конференциях разного уровня.
4. В выступлениях и докладах на методических семинарах по тьюторству в образовании для студентов высшей школы физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

По теме исследования опубликовано 3 работы.

Диссертация состоит из: введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Объем диссертации составляет – 56 страницы, с учетом библиографии – 56 страниц. Диссертация содержит 2 таблицы и 5 рисунков. Список литературы включает 67 источников.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ.

1.1. Психолого-педагогические основы индивидуализации здорового образа жизни у студентов

Современный образовательный процесс ориентирован на идеи субъектности, диалогичности, гуманности и гуманитарности, принципы здоровьесбережения, культуросообразности, природосообразности и индивидуализации. Реализация обозначенных идей в первую очередь влияет на формирование ответственного отношения субъекта к собственному здоровью, которое в большей степени реализуется в его здоровом образе жизни. [15, 46, 67]

Однозначного толкования понятия «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) на данный момент нет. Это связано с тем, что представители разных научных направлений рассматривают данное понятие в рамках своей области исследования. Так в социально-философском направлении ЗОЖ представляет собой глобальную социальную проблему и рассматривается как составная часть общества в целом. В психолого-педагогическом направлении ЗОЖ рассматривается в аспекте сознания, психологии личности и её деятельности. В медико-биологическом направлении как проблему укрепления здоровья индивида. В совокупности можно сделать вывод, что ЗОЖ является основой развития разных сторон жизнедеятельности личности в обществе: достижение активного долголетия, длительной социальной активности и трудовой деятельности. Также здоровый образ жизни позволяет современному человеку справляться с возрастающими нагрузками на организм человека связанные с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического и политического характера провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. [48, 64]

Здоровый образ жизни необходимо рассматривать в контексте «образ жизни» и «образ мысли», которые проявляются в психических особенностях личности её мировоззрении и мироощущении. Знание правил здорового образа жизни, безопасного поведения, являются основой образа жизни в целом и устойчивого самосохранительного поведения субъекта как системы действий и отношений, направленных на сохранение здоровья и продление сроков жизни в течении всего жизненного цикла. А учет индивидуальных особенностей субъектов в образовательном процессе позволяет наиболее эффективно формировать основы самосохранительного поведения. [43, 54]

Индивидуальность как системное и интегративное понятие рассматривается на всех уровнях его проявления: генетическом, морфологическом, физиологическом, психическом и личностном. Генетическая индивидуальность человека, как основополагающая, определяется на уровне ДНК. Каждый индивид обладает неповторимым генетическим профилем определяющим морфологические и физиологические признаки влияющих на проявление его личностных качеств.

Физиологическая индивидуальность характеризует функциональные взаимосвязи в организме человека проявляющихся на разных возрастных этапах и в условиях изменяющейся окружающей среды. Возрастные структурные преобразования организма в процессе онтогенеза приводят к совершенствованию их функциональных возможностей обеспечивая повышенную адаптацию организма к внешней среде. [2, 45]

Физиологическая индивидуальность также проявляется на уровне нервной системы характеризуя: процессы возбуждения и торможения, силу, и динамику нервных реакций. Типология свойств нервной системы позволяет объяснить с данной позиции силы процессы выносливости и работоспособности. Сила нервной системы характеризуется проявлением поведенческих реакций в степени сопротивляемости действию посторонних

раздражителей, снижением утомляемости и высокой степенью самообладания в сложных ситуациях.

На основе природной уникальной индивидуальности в результате самораскрытия субъектности индивида формируется его индивидуализация. Индивидуализация проявляется в протекании психических процессов и свойств, характеризующих личность: интересы и склонности, способности, темперамент и характер. Психические свойства характеризуют социально-психологические стороны личности. Они вырабатываются в процессе жизнедеятельности и круга взаимодействия в социуме. Иначе пока человек живет, он развивается и, следовательно, меняется. [8] Личностная и социальная индивидуализация проявляются в уникальности самосознания и "Я-концепции", как основы индивидуализации личности. Образ Я (представление о себе) формируется в течении жизни и находится в прямой взаимосвязи с развитием личности и социальных отношений с которыми личность формирует в процессе взаимодействия. Образ Я включает следующие компоненты, по В. С. Мерлину (1986):

- осознание собственной уникальности;
- осознание Я как субъекта собственной деятельности;
- осознание своих психических свойств, эмоциональной самооценки;
- социально-нравственная самооценка, самоуважение, которые формируются на основе приобретенного социального опыта.

Здоровый образ жизни – это сознательно рационально организованная жизнедеятельность человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения. В своей повседневной жизни человеку приходится выполнять значительную часть обязанностей и действий, направленных на решение целого ряда задач:

- Обеспечение собственной жизнедеятельности, для чего необходимо дышать, питаться, спать, поддерживать температуру своего тела и пр.

- Выполнение профессиональных обязанностей, которые требуют соблюдения ряда условий в организации деятельности в чередовании с отдыхом в повышении квалификации, в физической и психологической реабилитации и т.п.
- Поддержание социально-культурного статуса, множественных межличностных контактов, духовное развитие и др.
- Выполнение своих семейно-бытовых функций по обеспечению жизни семьи и воспитанию детей.
- Забота о своем здоровье, в том числе необходимая двигательная активность, выполнение гигиенических требований, отказ от вредных привычек и пр. [38, 42]

Формирование сознательного отношения к собственному здоровью начинается с мотивации к правильному образу жизни. Образ жизни человека определяется его личностными представлениями о себе, о смысле своей жизни, о окружающем его мире и отношении к нему общества. Поэтому заставить человека бережно относиться к своему здоровью невозможно, если этим процессом не будет управлять он сам через осознанную мотивацию к здоровому образу жизни. [1, 39, 62]

Процесс формирования личностной мотивации бережного отношения к собственному здоровью строится с учетом возрастных и культурологических особенностей и условий формирования личности. В результате стиль здорового образа жизни формируется за счет следующих мотивов: самосохранительного поведения, этнокультурных условий социума, удовольствия от ощущения здоровья, личностного самосовершенствования физического и духовного. [44]

Мотивация к самосохранительному поведению личности реализуется через выражение сознательно и бессознательно проявления её деятельности, которая не угрожает здоровью и жизни.

Мотивация подчинения этнокультурным условиям выражается в идентификации личности в определенном этнокультурном обществе, в

котором проживает и формируется личность. С её сложившимися традициями и нормами и требованиями, которым субъект подчиняется так как стремится к быть равноправным членом общества и жить в гармонии с его членами. [49]

Положительные ощущения от собственного здоровья приносит субъекту удовольствие и радость. Систематические занятия спортом и любая двигательная активность как результат способствуют улучшению кровообращения, повышают обмен веществ, вызывают положительные эмоции и повышают настроение. Удовольствие от деятельности, соматическое чувство способствует формированию мотивации и интереса к физическим нагрузкам. С течением времени занятия физической активности переходят в привычку, и в результате хорошая физическая форма способствует повышению настроения.

Здоровый человек удовлетворивший основные потребности всегда стремится к самосовершенствованию. Личностный и профессиональный рост позволяют подняться по социальной лестнице и реализовать свои амбиции. Непрерывное образование способствует изменению места и роли в обществе личности в частности изменить свое профессиональное направление, освоить новые знания, получать новые предложения и быть востребованным, чувствовать себя свободным независимо от условий. Это определяет мотивацию мобильности. [7, 47, 52]

Мотивация физиологического совершенствования определяется гендерными особенностями. Быть привлекательным для противоположного пола да и нравиться себе внешне – это всегда способствует повышению самооценки.

Мотивация к созданию комфортной среды для своего существования заключается в том, что здоровый человек не ощущает дискомфорт в физическом и психологическом плане. [3, 53]

Таки образом, для каждого человека существует свой набор мотиваций здорового образа жизни, который обусловлен возрастными и личностными особенностями.

Формирование готовности к здоровому образу жизни осуществляться психологическими методами формирования мотивации достижения. Первоначально происходит объяснение субъекту как рассуждает, говорит и действует человек с высокой мотивацией достижения на ЗОЖ. Наиболее эффективно в данном случае проведение занятий типа тьюториала и тренинга мотивации достижения с применением интерактивных технологий. [9, 55, 65]

Д. Макклелланд в своих исследованиях мотивации достижений, выдели ряд условия:

- 1) Формирование синдрома достижения, которые реализуется через стремление к достижению успеха и в стремлении избегать неудачи).
- 2) Рефлексии.
- 3) Самосовершенствование и саморазвитие.
- 4) Межличностное взаимодействие.

Первое условие, формирования синдрома достижения, ориентировано на выявление проблемы и развитие самосохранительного поведения. Деятельность можно представить в следующей последовательности:

1. Выявляется стандартная система категорий диагностики мотива достижения – ожидание успеха, похвала, эмоциональное состояние. Применение интерактивных технологий и технологий открытого образования способствует правильному выявлению мотивов достижения среди других личностных мотивов.

2. Анализируется типичное поведение для личности с высокоразвитой мотивацией достижения – это анализ ситуации, в которых проявляется личностная ответственность, или задаются цели другими субъектами.

3. Анализируются примеры личной жизни, а также из жизни людей с высокой мотивацией достижения.

При формировании мотива достижения выделяют шесть последовательных этапов актуализации и усвоения данного мотива:

- 1) понимание содержания деятельности;
- 2) обретение навыка мышления, осознанного поведения, эмоционального отражения;
- 3) освоение специальных понятий означающих различные компоненты мотива ориентированного на достижение;
- 4) соотнесение данного мотива со своими духовными ценностями и личное принятие его;
- 5) практическое применение приобретенных знаний в повседневных жизненных ситуациях;
- 6) сформированный навык поведения в соответствии с усвоенным мотивом. [66]

При формировании установки на определенную форму поведения необходимо соблюдать два условия: восприятие цели как деятельности преодоления трудностей и перспектив ее достижений. Формирование установки на здоровый образ жизни должно осуществляться следующим образом:

- субъект должен знать какие формы поведения способствуют его благополучию и почему;
- субъект должен быть мотивирован на то, что он хозяин своей жизни — уверенность в том, что все его действия здорового поведения в действительности дают положительные результаты;
- положительное отношение субъекта к жизни — взгляд на жизнь как на праздник, которым нужно наслаждаться;
- развитое чувство самоуважения личности субъекта, осознание того, что ты достоин наслаждаться всем самым лучшим, что может предложить жизнь. [56]

Формирование готовности субъекта к здоровому образу жизни должно реализоваться в здоровьесберегающей деятельности, ибо она определяет навык самосохранительного поведения к собственному здоровью. [60, 63]

1.2. Методология индивидуализации здорового образа жизни

Процесс индивидуализации здорового образа жизни обучаемых осуществляется в соответствии с практической реализацией научно обоснованных психолого-педагогических подходов: системного, антропологического, субъектного. [4, 5, 11, 41]

Антропологический подход. Антропологический подход в аспекте гуманизации образования обеспечивает реализацию индивидуализации личности в образовательном процессе. Антропологический подход позволяет рассматривать обучаемого как открытую, саморазвивающуюся личностную и социальную антропосистему.

Идей антропологии развивали и теоретически обосновали в разное время К.Д. Ушинский, В.М. Бехтерев, П.П. Блонский, В.В. Зеньковский и др. Основные идеи данного подхода сводятся к тому, что каждый человек обладает равными правами в реализации личного потенциала и в общественном смысле. Представляя собой в общем виде мировоззрение реализуемое в деятельности педагога по сопровождению обучаемых, обеспечивая им возможность полноценно развиваться согласно возрастного этапа, успешно проходить социализацию и формировать свою индивидуализацию как условие целостного развития личности. Бережное отношение к подрастающему поколению способствует сохранению культуры и идентичности государства. Поэтому в процессе воспитания ребенка необходимо учитывать индивидуальные особенности развития детей и формировать их индивидуализацию с целью воспитания гармоничной

личности готовой выполнять возложенные на неё обязанности, принимать ответственность за свои решения и действия в обществе.

Антропологический подход ориентируется на систему ценностей, которые обеспечивают гуманизацию образования: ценность жизни и здоровья обучаемого, свободу и ответственность за сделанный выбор, сотрудничество как принцип взаимодействия участников образовательного процесса. Исходя из постулата о двойственном характере человеческой природы проявляющегося на всех уровнях его развития (духовности и материальности) педагогическое воздействие по формированию здорового образа жизни должно ориентироваться на чувства, ценности и отношения обучаемого. А понимание природы ребенка как полноправного участника педагогического процесса, позволяет педагогу проектировать образовательную среду с учетом его образовательных потребностей и возможностей реализуя принцип развития. [10]

Антропологический подход реализует основные идеи гуманистической педагогики: ориентация педагогов на индивидуальное психическое, интеллектуальное, нравственное и физическое развитие личности через создание благоприятных условий, в результате которого должен сформироваться гражданин самостоятельно мыслящий и действующий, способный принимать самостоятельные решения в различных жизненных ситуациях. [21]

Субъектный подход развивает традиции инновационных требований образования. Данный подход чаще рассматривается как методологическая ориентация в деятельности педагога. Обучаемый ставится в центр внимания педагога как субъект собственного развития активно преобразующий собственную жизнедеятельность.

Исследования в области субъектности личности представлены в трудах А.В. Брушлинского, В.В. Горшкова, В.И. Подобед, А.К. Осницкий, В.А. Петровский, А.А. Реан, В.И. Слободчикова, В.И. Исаев и др.

Понятие «субъектность» рассматривается как интегральное понятие определяющее функции психики в обеспечении адаптации личности в окружающей среде и преобразовании её на основе согласования эмоциональной сферы, рефлексии деятельности и компонентов «Я»-образа.

В рамках данного подхода понятие «субъект» находится во взаимосвязи с понятием «деятельность». Так как субъект занимает деятельностную позицию по отношению к себе и окружающей действительности то это позволяет ему самоопределяться в конкретных условиях и пространстве, адаптироваться и вступать в отношения с окружением, создавать пространство своей деятельности и интересов с учетом собственных запросов и потребностей. Субъектность побуждает личность перестраивать систему своей личностной организации и качеств включая способности, притязания и мотивы.

В образовательном процессе наиболее эффективно реализуются субъект-субъектные отношения, которые предполагают равноправное взаимодействие всех участников образовательного процесса, которые воспринимаются как исключительные и неповторимые. Индивидуализация участников взаимодействия проявляется в личных интересах, жизненных установках и ориентирах. Это достигается через решение следующих задач: повышение мотивации к деятельности, активизация мыслительных процессов, содействие проявления личностных качеств, выстраивание партнерских отношений с педагогом, стремление к социальной активности.

Субъектность развивается в течение всей жизни и в соответствии с возрастным этапом и направлениями психического развития: общения, деятельности и самосознания.

В основе реализации означенных выше подходов лежат принципы гуманизации образовательного процесса. Гуманистическое педагогическое взаимодействие рассматривается как диалогическое, личностное и индивидуализированное. Оно обеспечивает не просто процесс образования

как передачу знаний, умений и навыков, но и личностное развитие субъектов обеспечивающее адаптацию в окружающем пространстве. [22]

Принцип *диалога* педагогического взаимодействия связан преобразования позиции взрослого и ребенка в равноправные отношения сотрудничества.

Принцип *проблематизации педагогического взаимодействия* связан с изменяющейся ролью субъектов образовательного действия. Педагог принимает на себя роль сопровождающего деятельность ученика, стимулирует его стремления к личностному росту, создает условия для реализации его познавательного запроса.

Принцип *персонализации* предполагает отказ от традиционных ролей, включение в этот процесс тех компонентов личности, которые связаны с личностным опытом эмоционального переживания поступков и событий и ведут к появлению стремления выполнять новые роли и действия не свойственные субъектам.

Принцип *индивидуализации* педагогического взаимодействия связан с выявлением и развитием индивидуальных, специфических особенностей личности. Взаимодействие основывается на возрастных и личностных особенностях, возможностях, способностях и склонностях субъекта воздействия.

1.3 Возрастные особенности формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов

Студенческий период в психологии характеризуется как «кризис идентичности». Эриксон определял его как время поисков нового чувства «Я», это время поисков себя, возраст тревог и смятения. Подростковый возраст достаточно сложный и неоднозначный период формирования самооценки и ценностей личности. Стремление постичь себя и окружающих людей анализируя собственные мысли и учитывая мысли других сочетания с

повышенным вниманием к собственным метаморфозам ведет к эгоцентризму личности подростка. Эгоцентризм подростков проявляется в непонимании, что возможно существование других, противоположных точек зрения, что психологическая организация других людей тождественна его собственной. В результате подростки склонны делать поспешные выводы о реакциях окружающих людей. Преодоление эгоцентризма происходит в последовательном развитии способности к децентрации. Ярче всего эгоцентризм проявляется в раннем детском возрасте и в основном преодолевается к 12-ти — 14-ти годам. Эгоцентризм может проявляться в различных видах:

1) эгоцентризм познавательный — характеризует процессы восприятия и мышления;

2) эгоцентризм моральный — свидетельствует о неспособности к восприятию оснований моральных действий и поступков других людей;

3) эгоцентризм коммуникативный — наблюдается при передаче субъектом информации другим людям.

Преодоление эгоцентризма в каждой из этих сфер может происходить относительно независимо. [6, 22]

Мышление подростков в этот период меняется в контексте развития моральных ценностей. Моральное развитие согласно теории Лоренса Колберга, которая представляет собой расширенное и переработанное толкование ранних работ Пиаже, посвященных этой проблеме. В анализе Колберга выделяется три основных уровня морального мышления, в каждом из которых две стадии.

Уровень I определяется как предморальный, поведение оценивается только на основании личных результатов без какого-либо понятия о хорошем или плохом.

Стадия 1 – избегание наказания.

Стадия 2 – проявляются гедонистические мотивы и взаимный фаворитизм.

Уровень II считается конвенциональным уровнем, в поведении доминируют внешние санкции.

Стадия 3 – преобладают желания получать одобрение со стороны других.

Стадия 4 – приверженность к сильной, легитимной власти. Считается, что чувство вины возникает на уровне II как предчувствие возможного наказания.

Уровень III рассматривается как самый высокий уровень, на котором моральные суждения основываются на личных принципах.

Стадия 5 – проявляется озабоченность ценностями сообщества, справедливым моральным порядком и чувством собственного достоинства,

Стадия 6 – отражение личной совести и глубоких личных принципов.

Шестой этап – взрослость. Характеризуется улаживанием внутренних и внешних конфликтов, интеграцией понимания себя с пониманием других людей. В условиях социального функционирования взрослость увеличивает влияние на Я-концепцию и ценностные ориентиры личности. Индивидуальные особенности личности основанные на потребности в позитивном отношении со стороны значимых людей влияют на эмпатическое понимание и конгруэнтность. [22]

Личностные ценности зависят от психологических условий достижения цели. Так для людей не достигших определенного успеха будут характерны следующие условия ценности:

1.«Достижение цели очень важно, я окажусь неполноценной личностью, если не достигну поставленной цели».

2.«Делать деньги очень важно; если у меня это не получается, значит, я — неудачник».

3.«Для взрослого человека совершенно необходимо, чтобы каждый его шаг был привлекательным для окружающих, в ином случае его считают социально незрелым».

4.«На благополучие близких влияют наши поступки, поэтому надо сделать все, чтобы это влияние было приемлемым».

Принятие личностью условий ценностей определяет содержание самооценки, индивидуализированное условие ценности, не принимая во внимание изменения их ситуационного смысла. Нередко это приводит к понижению их самоуважения и к искаженному восприятию Я-образа. Таким образом, Я-концепция играет важнейшую роль в формировании целостной личности. Представления человека о себе самом на всех возрастных этапах должны быть согласованы и не противоречить друг другу, иначе личность теряется в смешении социальных ролей и утрачивается значимость жизненно важных ценностей.

Б.Г. Ананьев выделил внутренний мир ценностей личности, который включает:

- комплексы ценностей (жизненные планы и перспективы, глубокие личностные переживания),
- определенные организации образов ("портретов", "пейзажей", "сюжетов") и концептов,
- притязания и самооценка.

Степень насыщенности и напряженности деятельности внутреннего мира (переработка жизненного опыта, устойчивость собственных позиций и убеждений, пути самоопределения) является показателем внутреннего мира индивидуальности, а ее жизненный путь - показатель уровня творчества и активности самовыражения.

Ценностное отношение к собственному здоровью человека должно формироваться с детства с учетом всех возрастных психофизиологических изменений в организме. Также важным условием является то, что он должен быть субъектом своего здоровья. [13]

Субъектная активность является основой индивидуальности, т.к. формирует уникальную внутреннюю картину личности, связанную с

особенностями всех компонентов самосознания и структуры Я, и такую же субъективную картину мировосприятия и отражения мира.

Субъектная активность в развитии индивидуальности реализуется в процессе самодвижения и процессе саморазвития. Процесс самодвижения осуществляется на основе генетической природы саморазвития. В данном процессе отсутствуют цели и причинно-следственные детерминации. На определенной стадии развития самодвижение становится причиной саморазвития. Субъект обуславливая развитие собственной психики, опосредованно влияет сам на себя. Саморазвитие начинает вытесняться и в большей степени замещаться сознательным, целенаправленным личностным самотворчеством. Сознательный уровень саморазвития представлен в психике сложной операциональной структурой, которая реализуется через механизмы самопознания и охватывает все познавательные процессы и механизмы их взаимодействия. В целом же саморазвитие со всеми его компонентами и формами осуществляется с помощью механизмов самодеятельности, включающих процессы самоопределения, целеполагание, выбор средств, принятие решения, оценивание, исполнение, анализ результатов достигнутого. [14]

Выводы по первой главе

1. На основе природной уникальной индивидуальности в результате самораскрытия субъектности индивида формируется его индивидуализация. Индивидуализация проявляется в протекании психических процессов и свойств, характеризующих личность: интересы, склонности, способности, темперамент и характер. Психические свойства характеризуют социально-психологические стороны личности. Они вырабатываются в процессе жизнедеятельности и круга личностного взаимодействия в социуме.

2. Формирование сознательного отношения к собственному здоровью начинается с мотивации к правильному образу жизни. Образ жизни человека определяется его личностными представлениями о себе, о смысле своей жизни, о окружающем его мире и отношении к нему общества. Поэтому заставить человека бережно относиться к своему здоровью невозможно, если этим процессом не будет управлять он сам через осознанную мотивацию к здоровому образу жизни.

3. Стиль здорового образа жизни формируется за счет следующих мотивов: самосохранительного поведения, этнокультурных условий социума, удовольствия от ощущения здоровья, личностного самосовершенствования физического и духовного.

4. Формирование готовности к здоровому образу жизни осуществляется психологическими методами формирования мотивации достижения. Первоначально происходит объяснение субъекту как рассуждает, говорит и действует человек с высокой мотивацией достижения на ЗОЖ. Наиболее эффективно в данном случае проведение занятий типа тьюториала и тренинга мотивации достижения с применением интерактивных технологий.

5. Процесс индивидуализации здорового образа жизни обучаемых осуществляется в соответствии с практической реализацией научно обоснованных психолого-педагогических подходов: системного, антропологического, субъектного. Антропологический подход ориентируется на систему ценностей, которые обеспечивают гуманизацию образования: ценность жизни и здоровья обучаемого, свободу и ответственность за сделанный выбор, сотрудничество как принцип взаимодействия участников образовательного процесса. Субъектный подход рассматривается как методологическая ориентация в деятельности педагога. Обучаемый ставится в центр внимания педагога как субъект собственного развития активно преобразующий собственную жизнедеятельность.

6. Ценностное отношение к собственному здоровью человека должно формироваться с детства с учетом всех возрастных

психофизиологических изменений в организме. Также важным условием является то, что он должен быть субъектом своего здоровья.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОВЕРКЕ КРИТЕРИЕВ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

2.1 Организация эксперимента по проверке критериев индивидуализации здорового образа жизни у студентов

Экспериментальное исследование по проверке рабочей гипотезы исследования осуществлялось в четыре этапа.

На первом этапе был проведён эксперимент с целью изучения состояния проблемы проявления индивидуализации здорового образа жизни у студентов.

На втором этапе проводился поисковый эксперимент, в ходе которого отбирались критерии оценки индивидуализации здорового образа жизни у студентов, а также показатели и инструментарий их диагностики.

На третьем этапе осуществлялась проверка эффективности критериев оценки индивидуализации здорового образа жизни у студентов средствами диагностики и разрабатывались рекомендации по применению их в процессе тьюторского сопровождения.

Индивидуализация здорового образа жизни у студентов наиболее успешно реализуется в процессе тьюторского сопровождения. Определенные в нашей работе критерии позволяют не только оценивать но и проектировать процесс тьюторского сопровождения. [23, 31]

В ходе эксперимента приняли участие студенты первого курса высшей школы физической культуры и спорта в количестве 7 человек изъявивших желание в тьюторском сопровождении своего здорового образа жизни.

2.2 Критерии индивидуализации здорового образа жизни у студентов

Индивидуализация образа жизни проявляется в прежде всего в стиле жизни субъекта, который проявляется в его чертах, манерах, склонностях и вкусах. Здоровый образ жизни как составная часть образа жизни соответствует его составляющим, которые и являются в нашем исследовании критериями индивидуализации здорового образа жизни. [27, 28, 30]

Критерии индивидуализации здорового образа жизни:

- 1) моральный;
- 2) ценностный;
- 3) поведенческий;
- 4) когнитивный;
- 5) коммуникативный.

Здоровый образ жизни как моральный компонент образа жизни включает систему оценки всего с чем приходится сталкиваться субъекту в повседневной жизни: свои и чужие поступки, слова и решения. Морально сформированный субъект готов выполнять свой долг перед обществом, защищает добро и справедливость. Неготовность личности в моральном компоненте своей личности может привести к психологическим срывам, депрессии, не правильным решениям и поступкам, нарушениям законодательства и др. тяжелым последствиям. [19]

Морально-психологические особенности личности влияющие на здоровый образ жизни включают в себя:

Во-первых, моральные установки и ценностные ориентиры личности. Это выражается в преобразование моральных знаний в личностные качества, которые проявляются в принятии моральных норм и приобретении смысла следования этим нормам. В результате в сознании определяются моральные ориентиры принятия правильного решения для личности и формируются границы деятельности, которые становятся

ключевыми критериями допустимых действий порождают стремления и установки воплощения желаний.

Во вторых, моральные навыки и умения, которые должны быть реализованы за счет приобретенных знаний практическими действиями.

В третьих, моральные привычки, которые формируются из автоматизированных умений действовать в конкретных ситуациях и ставшие жизненно необходимыми. Сформированные привычки показывают, что личность принимает действия на внутреннем интериоризированном уровне, они становятся приятными и жизненно необходимыми и сопровождаются чувством выполненного долга. Если по какой либо причине действие не выполнено, то возникает внутренний дискомфорт, чувство вины и муки совести. Чаще всего по привычкам судят о культуре личности.

В четвертых, моральные качества являются основой нравственного поведения, которое проявляется во всех жизненных ситуациях, в которых оказывается субъект.

Все обозначенные компоненты по содержанию можно разделить на следующие группы:

1) Общие – моральные знания, убеждения, компетенции, привычки, личностные установки, ценностные ориентиры, отношение к деятельности и др.

2) Деятельностные – регуляторы деятельности в которую включает субъект, отношение к собственным действиям и поступкам.

3) Человеческие – культура поведения, гуманность, принципиальность, справедливость, требовательность к себе и окружающим, уважение личностного достоинства, уважение позиции в принятии решения, выбор и действий другого и отстаивание своей, честность и др.

4) Самооценочные – самооценка, стремление к саморазвитию и самовоспитанию, самокритичность, личностные притязания и честолюбие и др.

Ценностная ориентация в психологии личности проявляется в её социальной активности, направленности действий на достижение цели, поведение и поступки. Ценности занимают центральное положение во внутреннем мире субъекта ориентируя вокруг себя его убеждения, интересы, потребности, установки. Система ценностей личности является основой её культуры, которая проявляется вначале на личностном, а затем на общественном уровне. Это объясняет то, что личностная система ценностей формируется на основе принятых ценностей в обществе, которые и влияют на ценностные определения отдельной личности. [29, 34]

Личностные ценности определяют выбор субъектом его цели, способа и условий действий в конкретных ситуациях. Субъект в данном случае отвечает на вопрос, зачем и ради чего он выполняет те или иные действия. [33]

Современные личностные ценности можно рассматривать как интегративные, мировоззренческие оказывающие влияние не только на личность, но и социальную группу. Ценности вносят в жизнь человека гармонию и свободу воли к деятельности. [12, 37]

Моральный и ценностный компонент тесно взаимосвязаны представляясь как моральные ценности. Моральные ценности закладываются еще с детства определяя грань между добром и злом. Эта грань представляется настолько тонкой, с точки зрения восприятия ее обществом, что каждому приходится проводить её самостоятельно.

Здоровый образ жизни как моральная ценность проявляется в поведении человека. Персональные критерии оценки окружающей действительности позволяют сделать вывод о своем поведении в конкретной ситуации. [16, 32]

Поведенческий компонент определяет систему действий, которая проявляется в адаптации личности в окружающей среде. Адаптивное поведение проявляется в закрытой системе деятельности субъекта.

ограничения связаны с социальной и природной средой, набором возможных действий, которые закреплены жизненными стереотипами. Деятельность, как присущая форма отношений только человеку, не ограничивается средой она перестраивается по возникающие условия. Таким образом, деятельность предполагает постоянное совершенствование, преобразование и изменение своих форм. Что и обуславливает стремление человека искать способы, средства и формы достижения поставленных целей. Активность рассматривается как возможность поиска новых средств. Для достижения цели личность может выбрать естественное или ритуальное поведение. Естественное поведение характеризуется эгоцентричностью и всегда ориентировано на достижение личностных, индивидуальных целей. Цель должна достигаться любым способом и средствами и носит естественный, природный характер т.к. обеспечивает физиологические потребности. Данный тип поведения в обществе запрещен и чаще представляет собой аморальные действия. Ритуальное поведение обеспечивает стабильность социальной среды и каждый участник ритуала способствует её сохранению. Также необходимо отметить, что общество не может отменить естественное поведение. В этом случае происходит преобразование такого поведения в процессе социализации личности. Механизмы социализации преобразуют естественное поведение в ритуальное. Процесс социализации – это индивидуальный процесс и всегда протекает под контролем общественных структур. Он формирует привычки, традиции, обычаи необходимые личности и, которые легко поддаются контролю и регулированию со стороны общества. Решение если оно не соответствует принятым нормам всегда кажется неуместным и опасным, что и объясняет внутренний контроль субъекта за своим поведением. Социальный контроль включает два основных элемента – нормы и санкции. [50]

Социальные нормы рассматриваются как правила поведения в обществе, а санкции как стимулирующие средства. Социальным нормам свойственен масштабный характер. Нормы могут возникать и существовать

для индивида, малых групп и общества в целом. К нормам относятся обычаи, традиции, нравы, законы соблюдение, которых делает поведение человека предсказуемым. Санкции также влияют на поведение человека. Человек действует в соответствии с принятыми в группе нормами он знает не только их, но и какие санкции с ними связаны. Если у нормы отсутствует санкция, то она перестает выполнять роль регулирования поведения. Санкционный контроль проявляется на внешнем и внутреннем уровне индивида. Внутренний контроль представляется как система самоконтроля при котором личность регулирует свое поведение исходя из общепризнанных норм. Поэтому когда происходит нарушение норм поведения, то чаще всего человек испытывает чувство вины и муки совести. Совесть в данном случае и представляет собой внутренний контроль. Внешний контроль зависит от того насколько у членов общества сформирован самоконтроль. Чем ниже самоконтролем чаще приходится прибегать к внешнему контролю.

Когнитивный компонент самосознания личности характеризуется на основе интеллектуальных качеств, которые отвечают за познавательную деятельность. Самосознание формируется по средством процессов ощущения, восприятия, памяти, мышления, воображения и представления. Самоощущение позволяет индивиду формировать представление о собственном теле, восприятие – информирование. Именно восприятие на разных жизненных этапах информирует индивида о его внешности, определяет форму и содержание образа жизни личности. Представление, которое формирует субъект о себе определяет уровень самоконтроля и саморегуляции в поведении. Которое проявляется в активности личности и проектировании стратегии действий. Представления о себе, о своем состоянии в некоторых случаях может служить психотерапевтическим средством, например, при аутотренинге. [57]

Значение функции памяти определяется тем каким внутренним опытом мы обладаем. Самоанализ поступков, ситуаций, событий в которых мы были задействованы позволяют формировать личности свой ретроспективный

образ или использовать полученную информацию в построении новой системы деятельности. За проектирование такой деятельности отвечают мыслительные процессы (анализ, синтез, классификация). Мыслительные процессы отвечают за формирование самоотношения и Я–концепцию личности.

Таким образом, включение личности в процесс самопознания влияет на мотивированное собственное поведение, осознание для себя и объяснения другим причин собственных действий.

На основе описанных критериев индивидуализации здорового образа были подобраны диагностические средства, которые представлены в таблице 1.

Диагностические средства по каждому критерию подбираются согласно условий в которых осуществляется сопровождение.

2.3 Оценка и анализ экспериментальной работы

Для оценки индивидуализации здорового образа жизни у студентов с целью проектирования в дальнейшем тьюторского сопровождения была разработана программа на основе подобранных диагностических средств в предыдущем параграфе для каждого критерия. [40, 58, 59]

Моральный критерий оценивался средствами диагностики интерактивной направленности личности (Н.Е. Щуркова в модификации Н.П. Фетискина). Данный тест позволяет определить вектор интерактивной направленности личностной социализации у субъекта. Интерактивная направленность проявляется в регулировании субъектом своего поведения в группе, его отношения к себе, к другим членам группы и к обществу в целом. Результаты теста показывают ориентацию личности на эгоистические интересы, на стремление к взаимодействию в группе и маргинальность. Результаты теста представлены на рис. 1.

Критерии и средства диагностики индивидуализации личности

№	Критерии	Показатели	Средства диагностики
1	Моральный	1) Общие моральные показатели 2) Деятельностные 3) Человеческие 4) Самооценочные	1) Диагностика интерактивной направленности личности (Н.Е.Щуркова в модификации Н.П.Фетискина); 2)
2	Ценностный	1) Личностные ценности 2) Мироззрение	1) Диагностика иерархии жизненных ценностей (Г.В.Резапкин)
3	Поведенческий	1) Личностная активность 2) Адаптивное поведение 3) Уровень социализации личности	1) Диагностика уровня парциальной готовности к профессионально-педагогическому саморазвитию
4	Когнитивный	2) Самосознание личности 3) Самоощущение, 4) Самовосприятие, 5) Представление о себе, 6) Проектирование стратегии действий	1) Определение когнитивно-деятельностного стиля (Л.Ребекка)
5	Коммуникативный	Соблюдение определенной коммуникативной культуры	1) Диагностика мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях (И.Д.Ладанов, В.А.Уразаева) 2) Диагностика коммуникативного контроля (М. Шнайдер)

Анализ результатов в исследуемой группе показал что у студентов стремление к взаимодействию с другими участниками в форме взаимодействия имеет средний показатель по среднему значению (15) в

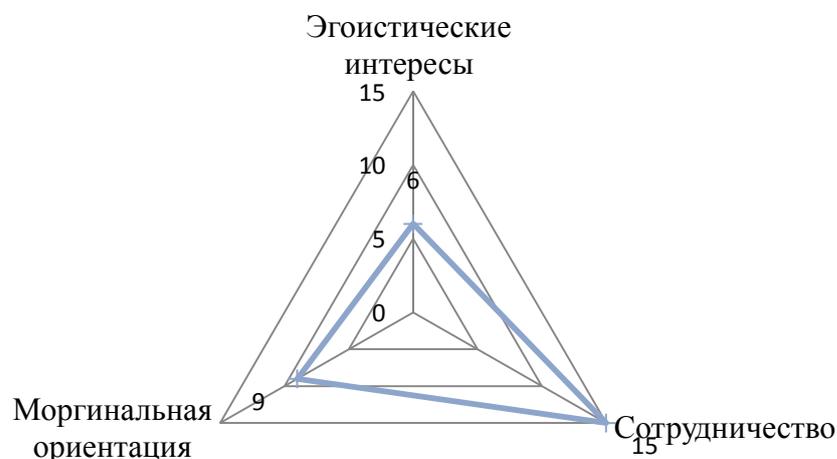


Рис.1. Интерактивная направленность личности

группе. Это показывает стремление членов группы в налаживанию конструктивных способов взаимодействия в группе и интересе в совместной деятельности. Так как студенты первого курса еще не прошли этап адаптации, то и результат находится на среднем уровне.

Низкие показатели моргинальной ориентации (среднее значение – 9) показывают склонность субъекта к подчинению обстоятельствам и сдерживанию импульсивности в поведении. Такие проявления как подражание и неконтролируемое поведение данной группе не характерно.

Эгоистические интересы личности связанные с собственным благополучием также находятся на нижнем уровне значений (среднее значение – 6). Стремление не вступать в конфликты, игнорирование собственных интересов при всем своем внешнем положительном поведении приводит к затруднению межличностной адаптации.

Таким образом, данный тест показал низкий уровень проявления индивидуализации личности и как результат возможный подсознательный отказ от стремления к самосовершенствованию.

Для оценки *ценностного критерий* использовали диагностику иерархии жизненных ценностей (Г.В. Резапкина). Результаты представлены на рис.2.

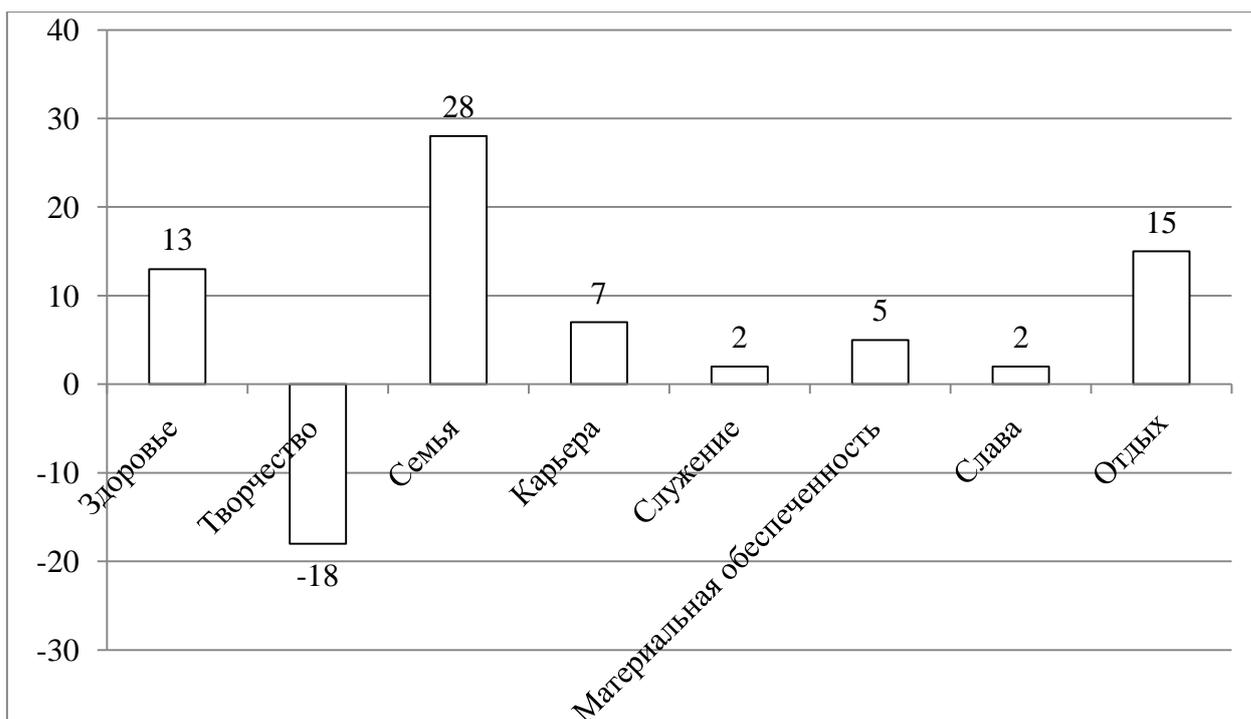


Рис. 2 Иерархия жизненных ценностей

У респондентов в приоритете на первом месте находятся семейные ценности. Значимость семьи все респонденты отметили на высоком уровне. Это объясняется тем, что защищенность индивида поддерживается прежде всего в семье, ценность свою каждый прежде всего ощущает в семье.

На втором месте по значимости отдых, а потом и здоровье. Значимость здоровья на следующем за отдыхом месте объясняется тем, что молодые люди в большей степени не задумываются о нем. Для них интенсивный ритм жизни, утомляемость и стремление принять участие во многих интересных событиях является важным. Поэтому о здоровье думают когда возникают проблемы и необходимо обращение к специалистам. К\

Карьера и материальное благополучие находятся на значимом, но не низком уровне. Так как карьера для молодых людей является чем то не настоящего времени, а отдаленного будущего после окончания вуза. Да и материальное благополучие тоже отодвигается на тот же период трудовой деятельности.

Стремление к славе у респондентов не стоит соотносить с отсутствием амбиций. Излишнее стремление к славе может разрушить межличностные отношения, которые складываются у субъекта с его близким окружением. А обучение в вузе уже говорит о некоем стремлении к получению должности и рабочего места.

Творчество для всех респондентов оказалось незначимым. 87% опрошенных показали его как отвергаемую ценность. Стремление приобщиться к искусству и культуре в целом не вызывает ярких эмоциональных всплесков. Поэтому необходимо организовать работу по включению студентов в творческие мероприятия в частности посещение театра, музеев, концерты классической музыки и художественных галерей.

Поведенческий компонент был оценен средствами методики «Диагностика уровня парциальной готовности к профессионально-педагогического саморазвития. Графически результаты представлены на рис. 3.

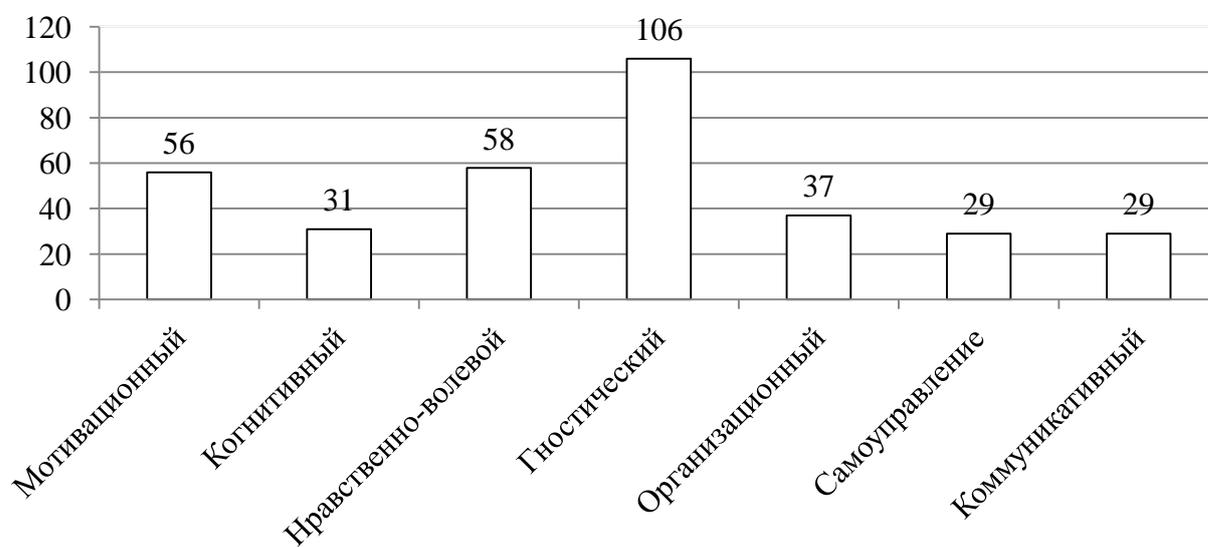


Рис.3. Парциальная готовность к профессионально-педагогическому саморазвитию

Результаты теста показывают осознанный выбор профессии студентами и их стремлению освоить данное направление все показатели находятся на среднем и высоком уровне.

- Мотивационный компонент – высокий уровень
- Когнитивный компонент – средний уровень;
- Нравственно-волевой – высокий уровень;
- Гностический – средний уровень;
- Организационный – средний уровень;
- Способность к самоуправлению – средний уровень;
- Коммуникативный – средний уровень;

Таким образом можно сделать вывод, что студенты готовы к включению в деятельность по получению новых знаний, умений и навыков, а также к преобразованию себя и своего образа жизни в процессе саморазвития.

Когнитивный компонент оценивался по методике «Определение когнитивно-деятельностного стиля (Л. Ребекка)». Результаты представлены на рис. 4.

Результаты диагностики физических чувств личности показывают, что среди респондентов преобладают студенты со зрительным и слуховым восприятием информации.

Преобладание зрительного восприятия действительности указывает на то, что субъект в большей степени в своей познавательной деятельности полагается на зрительную память. Он лучше усваивает материал в наглядной форме в виде графиков, схем и др.

Преобладание слухового восприятия информации показывает включение субъекта в большей степени в разговорные формы взаимодействия в виде дискуссий, бесед, круглых столов и др.

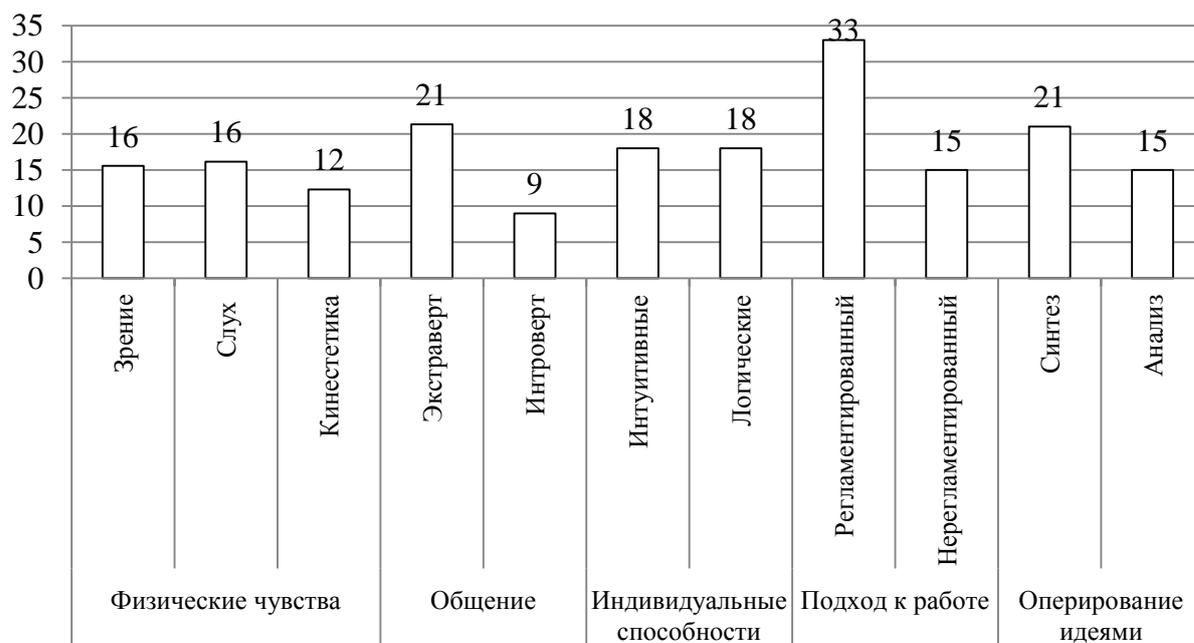


Рис. 4 Когнитивно-деятельностный стиль

Кинестетические чувства связаны с восприятием информации через взаимодействие с предметами. Для субъектов с преобладанием данного вида чувства свойственно участие в проектной и игровой деятельности, моделирование и проведение экспериментов.

Также в 30% респондентов показали в проявлении у них сразу двух видов чувств – зрительного и звукового. Это позволяет им в работе быть гибкими и воспринимать информацию в более широком спектре, что позволит делать суждения более полные.

В общении все респонденты показали преобладание экстравертного типа взаимодействия. Это объясняется стремлением к включению в групповые формы в частности к участию в дискуссиях, в коллективных квестах и играх, в др. формы.

Следующий показатель теста диагностирует умение субъектом обращаться со своими способностями. Все респонденты показали, что в работе ориентируются на интуицию и логику мышления. Значит в работе с данной группой необходимо обращать внимание на личную свободу выбора деятельности и содержания. Также следует уделять внимание тому, что

деятельность должна строиться с учетом последовательности и постепенного усложнения действий.

Логически вытекает и результат из предыдущего показателя и подход к работе у респондентов. 73% студентов показали преобладание регламентированного подхода. Это указывает на их стремление к структурированной деятельности, к её планированию и доведению до завершения. А к своему совершенствованию относятся как важному процессу и подходят к нему со всей серьезностью. 27% предпочитают нерегламентированный тип работы, который характеризует их стремление учиться без ограничений режима работы. Студентов с таким типом деятельности привлекает сам процесс обучения как познание нового и неизвестного.

Оперирование идеями на мыслительном уровне у студентов группы диагностики представлено синтетическим стилем. Для данной группы характерно мыслить общими категориями, выделением главной идеи сосредоточение на ключевых понятиях, деталям процесса внимание уделяется мало или вообще игнорируется.

Коммуникативный критерий исследовался средством «Диагностики коммуникативного контроля (М. Шнайдер)». Результаты представлены на рисунке 5.

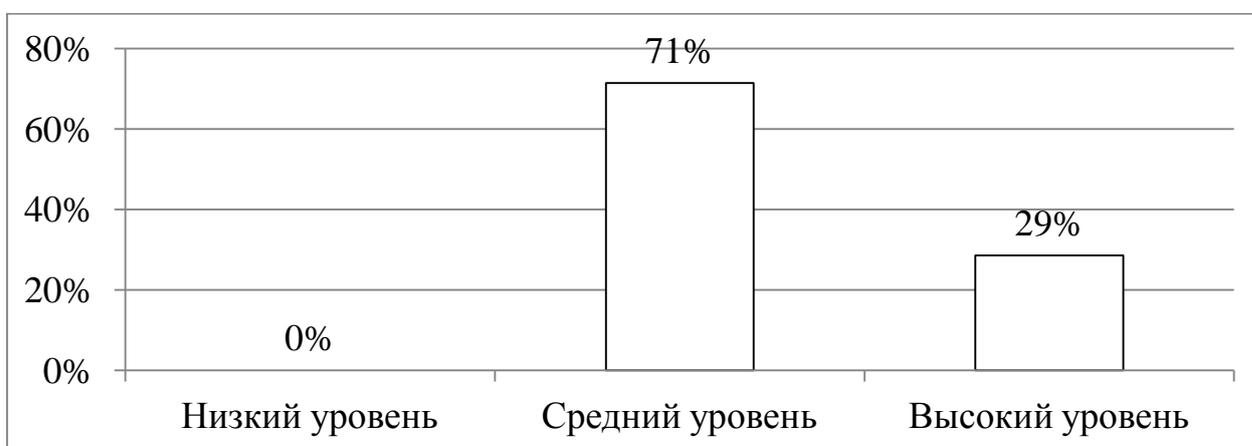


Рис. 5 Коммуникативный контроль

Коммуникативный критерий у 71% респондентов проявляется на среднем уровне. Это показывает, что обучаемые искренне и непосредственно общаются с окружением. Однако проявляют некоторую сдержанность в эмоциональном плане. Контролируют свое поведение и соотносят его с поведением окружающих. У 29 % респондентов коммуникативные проявления всегда находятся под контролем, они постоянно следят за своими эмоциональными проявлениями.

Таким образом подобранная нами программа в полном объеме представляет все стороны проявления индивидуализации студентов. Это поможет правильно спрогнозировать готовность их к самосохранительному поведению, которое необходимо сформировать в процессе тьюторского сопровождения как одной из основных технологий сопровождения индивидуализации личности.

2.4 Рекомендации применения критериев индивидуализации здорового образа жизни у студентов.

Студенческий возраст является завершающим этапом социализации личности. На данном этапе осуществляется преобразование личности и её индивидуализации. Здоровый образ жизни выступает как основное условие социализации и профессионального развития личности. Хотя о здоровье задумываются все, но занимаются им единицы. Поэтому включение студентов в тьюторское сопровождение должно носить добровольный характер без критических принуждений. Так, чтобы это было действие приятным не только во взаимодействии его субъектов, ни как продуктивное времяпровождение.

Процесс тьюторского сопровождения включает последовательные этапы, которые прогнозируются в технологической карте. (Табл. 2)

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У СТУДЕНТОВ**

№	Этапы работы	Форма работы	Содержание деятельности		Результат
			Тьютор (педагог)	Тьюторант (учащийся)	
1	Диагностика	Диагностика студентов по изучению	Подготовка материалов для диагностического исследования	Участие в диагностике	Выявление уровня индивидуализации. Составление личностно-ресурсной карты
2	Проектировочный	Проектирование ИОП	Разработка средств и процедур сопровождения	Определение основных направлений движения в личностном росте	Составление ИОП, Разработка программы тьюториалов
3	Реализационный	Тьюторские консультации, тьюториалы, Индивидуальное совершенствование	Сопровождение ИОП с применением технологий открытого образования	Готовность к взаимодействию с тьютором. Ведение здорового образа жизни формируя навыки и привычки	Овладение новыми способами деятельности по ведению здорового образа жизни. Выработанные привычки ЗОЖ
4	Аналитический	Оценка эффективности сопровождения ИОП	Анализ эффективности применяемых технологий личностного совершенствования	Рефлексия позитивного опыта и затруднений	Мотивация к дальнейшему самосохранительному поведению. Оценка личностного прироста
5	Результативный	Тьюторские рекомендации	Тьютор дистанцируется, но должен мобильно реагировать на возникающие проблемы	Тьюторант проявляет инициативу во включение в свой образ жизни новых форм здоровьесбережения. Осуществляет самоанализ личностного роста	Оптимальный уровень ЗОЖ

В технологическую карту включаются все процедуры по применению критериев индивидуализации здорового образа жизни в тьюторском сопровождении субъекта.

На диагностическом этапе на первых тьюторских встречах происходит знакомство с тьюторантом. Знакомство представляется как сбор информации об актуальном уровне развития субъекта, происходит изучение его личностных возможностей и предпочтений. Используя знания возрастной психологии процесс тьюторского сопровождения строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей личности студента.

Критерии индивидуализации здорового образа жизни личности студента на этапе обучения в вузе проявляется в её постоянном поиске собственной самости, направленной на понимание истинного, внутреннего «Я» человека в свете высших смыслов и высших ценностей. Соответственно, чтобы ценности ЗОЖ стали внутренней потребностью студента, необходимо создать условия приобщения его к ценностям будущей профессиональной сферы, наполняя учебно-профессиональную деятельность различными событиями, включающими в себя системы смыслов, которые могут служить ориентирами для текущих целей студентов, базой для постановки и осуществления познавательных, практических и личностных задач. Которые в большей степени реализуется за счет когнитивного компонента личности.

Мышление в этом возрасте осуществляется на уровне формальных операций как вида интеллектуальной обработки данных проявляет абстрактный, умозрительный характер. Мышление на уровне формальных операций включает размышления о возможностях, сравнение реальности и событий, которые на них оказали или не оказали влияние. Также на этом уровне возникает потребность в формулировании и проверке гипотезы, которая предполагает манипуляцию с известными или противоречивыми фактами.

Мышлению в студенческом возрасте присущи следующие свойства:

1. Способность предвидеть все комбинации и учитывать все переменные при поиске решения.
2. Способность предполагать влияние каждой переменной на другую.
3. Способность к группировке и разгруппировке переменных (если есть X, по произойдет Y).

Учитывая компоненты индивидуализации личности, которые являются критериями её проявления в здоровом образе жизни необходимо проектировать программу сопровождения таким образом, чтобы данные критерии являлись основанием подбора образовательных технологий развития субъекта и его взаимодействия с окружением. [24]

В тьюторском сопровождении реализуя идеи индивидуализации применяются технологии открытого образования, которые могут быть представлены и как интерактивные технологии обучения. С социальной точки зрения технологии открытого образования позволяют сформировать у человека навык взаимодействия с окружением в жизненном пространстве. Формируется навык общения, открытого и искреннего выражения своего мнения, отношения и оценки действий и событий. В свое время М.Хайдеггер сказал, что «понимание – это открытость». Открытость личности предполагает открытость будущему, пониманию целостности человека, природы и общества. Таким образом технологии открытого образования в наиболее полной мере решают задачи по формированию активной жизненной позиции, раскрытию индивидуализации личности и принятии правильного решения в самосохранительном поведении и следовании правил ЗОЖ. Технологии открытого образования успешно формируют личность и их эффективность проверяется критериями индивидуализации, которые обозначены в данной работе. [17, 25, 26, 35]

В тьюторском сопровождении применяются следующие технологии открытого образования: технологии критического мышления, дебаты, кейс-стадии, метод проектов, игровые методы и др. [36, 51, 61]

Необходимость развития критического мышления предполагает осознание истинного «Я» в окружающем мире и «создание» собственной позиции по отношению к происходящим событиям или явлениям. При использовании данной технологии осуществляется взаимодействие обучающегося с информацией, обосновывается значение и объем необходимых ему знаний, тем самым стимулируется его активность в работе с информационными источниками. По утверждению Д. Дьюи (1997), мышление отражает окружающую действительность, а возникающие связи между элементами окружающего мира требуют определенной оценки в форме критического мышления. Используя стратегии и критерии суждения в ходе осмысления, ученик интерпретирует информацию и определяет свою деятельность и поведение в дальнейшем.

Способность анализировать и делать выбор – это неотъемлемая часть развития личности. Еще одной значимой характеристикой критического мышления является её интерактивность, которая проявляется во взаимодействии с группой. Совместная деятельность по планированию, анализу и осмыслению информации позволяет сформировать поведение личности в режиме сотрудничества с членами коллектива. Огромный спектр информации о человеке его здоровье и об окружающей среде основан на построении моделей, анализе ситуации и фактов, и является базой для формирования и совершенствования культуры здорового образа жизни у студентов.

Технологии кейс-стадии базируются на теории практикующего обучения, что соответствует требованиям образования на основе деятельностного подхода. По мнению Н.Ф. Талызиной (1998), процесс формирования деятельности как процесса передачи социального опыта происходит через соответствующие формы деятельности, формируя ее во внешней, материальной форме, а затем постепенно преобразовывается во внутреннюю, психическую деятельность. Согласно данной теории, навыки, умения и поведение формируются в ходе приобретения опыта с

последующим его осмыслением, теоретизацией и проверкой на практике. Кейсы здоровьесберегающей направленности могут содержать реальные ситуации, задачи обучающего характера и задания по научно-исследовательской деятельности. Кейс-метод способствует формированию таких качеств личности как лидерство, коммуникабельность, умение анализировать информацию в определенных временных рамках и принимать решение в экстремальных условиях.

Игровые технологии всегда считались инновационными. Только в игре формируется мировоззрение человека, воссоздаются реальные социальные отношения и формируется модель поведения человека. Главная функция игры – умение воссоздавать реальную ситуацию, которая моделируется различными вариациями и контролируется участниками игры. В игре конкретный опыт, осмысленный, переданный чувствами, проявляется моральным поведением. [20]

При проектировании игр учитываются их психологические, психолого-педагогические и педагогические параметры. К психологическим параметрам относят: влияние игры на мыслительные процессы, формирование единого образа игровой ситуации, складывающегося из составных частей; психолого-педагогические параметры: мотивация к ролевому поведению, умение действовать в ситуации, оценивание своих действий и действий группы; педагогические параметры: проблема, форма взаимодействия, ролевое поведение, методы достижения результата. [23]

Ролевое поведение обучаемого в игровой ситуации обеспечивает интерактивность обучения через включение в совместную деятельность и выполнение ролевого задания, имитирующего поведение в конкретной жизненной ситуации. В игровой деятельности субъект включается во взаимодействие через беседу и дискуссию, это позволяет ему формировать критическое мышление. Обучаемый в игре учится обосновывать правильность своих действий оценивать их и корректировать свое поведение. Внешнее оценивание педагогом и группой также должно иметь место в

данном виде деятельности, так как одновременно фиксируется индивидуальный вклад каждого участника в результат. В игровой деятельности необходимо помнить, что личностный вклад каждого не должен нести функцию поощрения или наказания, а должен суммировать достижения каждого тем самым настраивая субъекта на внесение большего вклада в совместную деятельность и результат. [18]

Правильно разработанная программа тьюторского сопровождения включающая технологии индивидуализации такие как интерактивные технологии и технологии открытого образования позволяет решать вопросы развития личности готовой нести ответственность за свои действия и решения. Только через развитие индивидуализации личности здоровьесберегающие знания могут стать её новообразованием и сформировать потребности в здоровом образе жизни.

Выводы по второй главе.

1. Индивидуализация образа жизни проявляется прежде всего в стиле жизни субъекта, который проявляется в его чертах, манерах, склонностях и вкусах.

2. Критерии индивидуализации здорового образа жизни представлены следующим образом: моральный; ценностный; поведенческий; когнитивный; коммуникативный.

3. Здоровый образ жизни, как моральная ценность проявляется в поведении человека. Персональные критерии оценки окружающей действительности позволяю делать вывод о поведении в конкретной ситуации.

4. Поведенческий компонент определяет систему действий личности по своей идентификации и образу жизни, который проявляется в адаптации личности в окружающей среде.

5. Критерии индивидуализации здорового образа жизни личности студента на этапе обучения в вузе реализуются в её постоянном поиске собственной самости, направленной на понимание истинного, внутреннего «Я» человека в свете высших смыслов и высших ценностей.

Заключение

На формирование личностных особенностей индивида в значительной мере оказывает влияние общество, своими интересами, обычаями, установками и условностями. Поэтому поведение личности чаще обусловлено общественными законами. Развитие личности тесно связано с общественной деятельностью иначе это приводит к личностной деградации, нравственному и физическому вырождению. А это также оказывает влияние на образ жизни человека.

Здоровый образ жизни понимается как типичные формы и способы повседневного бытия человека, которые связаны с резервными возможностями организма. Они обеспечивают выполнение социальных ролей в обществе. Образ жизни можно представить как систему взглядов, которые сложились у личности в процессе жизнедеятельности под влиянием различных факторов на здоровье как категорию. В этом случае здоровье рассматривается не как некая абстракция, а как возможность в достижении человеком цели. Отсутствие личной систему взглядов на свое здоровье рано или поздно приводит к одному результату – болезни, которая не позволит личности реализовать его природные задатки. Возможности организма человека таковы, что даже при наличии болезни он может вернуться из этого состояния, однако с возрастом и отсутствием рационального образа жизни это требует больших затрат резервов организма. Поэтому необходима установка на индивидуализацию личности.

Индивидуализация человека показывает не только уникальность его как индивида, а также как личности обладающей своими ценностными установками на взаимодействие с обществом и нахождение в открытом пространстве.

Критерии индивидуализации здорового образа жизни у студентов позволяют проектировать их образовательное пространство с учетом психофизиологической, психолого-педагогической готовности к

выполнению деятельности по саморазвитию и самосовершенствованию. Наиболее эффективно это реализуется за счет тьюторского сопровождения.

Тьютор работает с учетом актуального уровня развития не ориентацией на совершенствование личностной индивидуализации тьюторанта. Такая работа должна учитывать некоторые аспекты в частности включение тьюторантов в деятельность должно носить добровольный характер, постоянная ориентация их на саморазвитие психических и физиологических возможностей. Главный результат тьюторского сопровождения создание собственной системы ценностей у студентов-тьюторантов ориентированной на здоровый образ жизни. Данный процесс очень длительный и его результативность зависит от сформированности показателей критериев индивидуализации здорового образа жизни личности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андропова, Т.Д. Формирование у студентов педвузов умения анализировать педагогические явления : автореф. дис. ... канд. пед. наук /Т.Д. Андропова. - М., 1980. - 16 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Серия «Гиппократ» / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Павлова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000 - 248 с.
3. Асеев, В.Г. Проблемы мотивации и личности // Теоретические проблемы психологии личности. - М., 1974. - 123 - 124.
4. Ахияров, К.Ш. Формирование познавательной активности студентов в процессе обучения / К.Ш. Ахияров, Ю.П. Правдин. — Уфа, 1998. - 80 с.
5. Бабанский, Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. — М. : Просвещение, 1982. - 192 с.173
6. Бабушкин, Г.Д. Психологические основы формирования профессионального интереса к педагогической деятельности /Г.Д. Бабушкин. - Омск : ОГИФК, 1990. - 185 с.
7. Бедный, М.С. Введение / Н.М. Римашевская // Трудовые ресурсы и здоровье населения. М., 1986. — 6.
8. Бенедиктов, Б.А. Психология обучения и воспитания в высшей школе / Б.А. Бенедиктов, Б. Бенедиктов. — Минск, 1983. - 224 с.
9. Беляков, Н.И. Формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры на основе личностно-деятельностного подхода : дис. ... канд. пед. наук / Н.И.Беляков. - Усть-Каменогорск, 2001. -165 с.
10. Беспалько, В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения / ИРПО / В.П. Беспалько. - М., 1995. - 336 с.
11. Борисов, М.М. Психолого-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи / М.М. Борисов, М.Я. Виленский // Профилактика пьянства, наркомании, токсикомании, курения, СПИД: курс лекций. — М., 1990. - 30 - 42.

12. Брехман, И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье / И.И. Брехман. - Л. : Наука, ленингр. отделение, 1987. - 125 с.174
13. Булынин, А.М. Формирование профессионально-ценностных ориентации студентов педагогических вузов / А.М. Булынин. - ГПИ. Комсомольск-на-Амуре, 1995. - 17 с.
14. Вазина, К.Я. Модель саморазвития человека / К.Я. Вазина. - Н.Новгород: Изд-во ВПИЛИ, 1999. - 268 с.
15. Валеологические аспекты образования : Из опыта работы центров научных основ здоровья и развития в Кузбассе / Под ред. Э.М. Казина. - Кемерово, 1995.-203 с.
16. Васильева, З.А. Резервы здоровья / З.А. Васильева, М. Любинская. - М. : Медицина. 1984. - 271 с.
17. Вербицкий, А.А. Два источника повышения качества преподавания и проблема знаково-контекстного обучения / А.А. Вербицкий // Вопросы повышения качества подготовки специалистов. - М., 1984. - С, 73 - 85.
18. Вербицкий, А.А. Активное обучение в высшей школе : контекстный подход / А.А. Вербицкий. - М.: «Высшая школа», 1991. - 205 с.175
19. Вершинин, Е.Г. Мотивация ценностного отношения к здоровому образу жизни студентов медицинского вуза : дис. ... канд. мед. наук /Е.Г. Вершинин. - Волгоград, 2003. - 124 с.
20. Воропаева, Г.А. Деловые игры : опыт, тенденции и перспективы применения / Г.А. Воропаева // Теория и практика активных методов обучения. - СПб., 1992.-С. 16.
21. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. - М.: Педагогика, 1991. - 480 с.
22. Гальперин, П.Л. Актуальные вопросы возрастной психологии / П.Л. Гальперин. - М.: Ръд-во Моск. ун-та, 1978. - 208 с.
23. Гладкая, Е.С. Технологии тьюторского сопровождения. учебное пособие / Е.С. Гладкая, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2017. – 93 с.

24. Гладкая Е.С. Психологические условия реализации тьюторской роли в образовании /Гладкая Е.С. // Мужское и женское: сотрудничество и конфронтация : сб.науч. тр. Международной научной конференции. Под редакцией В.Е. Быданова, Н.А. Вахнина, О.А. Штайн. 2016. С. 87-90
25. Гладкая, Е.С. Тьюторское сопровождение здоровьесбережения студентов педагогического вуза /Е.С. Гладкая З.И. Тюмасева //Вестник Федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования Московский государственный агроинженерный университет им. В.П. Горячкина, 2014. – № 4. 112-115 с.
26. Гладкая, Е.С. Организация тьюторской практики по здоровьесбережению / Е.С.Гладкая З.И. Тюмасева // Сетевое взаимодействие как форма реализации государственной политики в образовании Всероссийская научно-практическая конференция. 2015. С. 290-293.
27. Гладкая, Е.С. Формирование эколого-валеологических компетенций у студентов как основы профессионально-педагогической подготовки / Е.С. Гладкая З.И. Тюмасева // Биологическое и экологическое образование студентов и школьников: актуальные проблемы и пути их решения материалы II международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения профессора М.П.Меркулова. Поволжская государственная социально-гуманитарная академия, ответственный редактор А.А.Семенов. 2014. С. 103-107
28. Горенов, А.А. Экология - наука - моделирование : (философский очерк) - отв. ред. А.Т.Шаталов : АН СССР, ин-т философии, - М. : Наука, 1985.- 207 с.
29. Гребенюк, О.С. Педагогика индивидуальности / О.С.Гребенюк - Калининград, 1995. - 94 с.

30. Десятов, СМ. Педагогические условия создания здоровьесберегающей системы организации образовательного процесса в массовой школе :автореф. дис.... канд. пед. наук / М.Десятов. - Омск, 1999. - 22 с.177
31. Дикунов, А.М. Структура педагогического мастерства / А.М.Дикунов // 1994.-№12-С. 14-16.
32. Добротворская, Г. Ориентация старшеклассников и студентов на здоровый образ жизни / Г.Добротворская. - Казань : Изд-во Казан, ун-та, 2001.-152с.
33. Добротворская, Г. Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни : автореф.дне.... д-ра пед. наук / Г.Добротворская. - Казань, 2002. - 49 с.
34. Доброрадных, М.Б. Формирование ценности здоровья у студентов в процессе их профессионального образования : дис. ... канд. пед. наук /М.Б.Доброрадных. - М., 2003. - 164 с.
35. Есауленко И.Э. Современные проблемы формирования учебной деятельности студентов медицинского вуза / И.Э.Есауленко и др.. - Воронеж, 2002. - 266 с.
36. Ефимов, В.Ф. Активизация деятельности студентов на лекциях и практических занятиях / В.Ф.Ефимов, Л.В.Ушанкина // Начальнаяшкола. - 1991. - №12. - 65 - 68.178
37. Жолдак, И.В, Валеологические проблемы оздоровительной деятельности / И.В,Жолдак // Теория и практика физической культуры. — 1996 - №4 —С. 58 - 64.
38. Залесский, Г.Е. Психология мировоззрения и убеждения личности. / Г.Е.Залесский. - М . : МГУ, 1994. - 140 с.
39. Зайцев, Г.К. Валеологические проблемы педагогической деятельности / Г.К. Зайцев // Валеология. - 1997 - №2 - 18 - 22.
40. Зайцев, Г.К. Валеологический анализ и обеспечение здоровья педагогическими средствами в системе образования / Г.К.Зайцев //Валеология. - 1997 - №4 - 16 - 20.

41. Ильин, В.С. Проблемы теории педагогических систем с позиций целостного подхода / В.С.Ильин // Воспитание школьников в процессе обучения. - Волгоград, 1978. - 3 - 12.
42. Ительсон, Л.Б. Лекции по современным проблемам психологии обучения / Л.Б.Ительсон. - Владимир : Владимир, пед. ин-т., 1970. - 358 с.
43. Кабаян, О.С. Формирование здорового образа жизни как компонента физической культуры школьников на основе интеграции содержания учебных дисциплин о человеке : автореф. дис. ... канд. пед. наук /О.С.Кабаян. - Майкоп, 2001. - 17 с.
44. Казин, Э.М. Концептуальные валеологические подходы к проблеме здоровья и развития в системе образования Кузбасса / Э.М. Казин, Т.С.Панина. — Кемерово, 1995 — 27с.
45. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин - М.: ВЛАДОС, 2000 - 192 с.
46. Казначеев, В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование / В.П.Казначеев. - Кострома, 1996. - 231 с.
47. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни): пер. с англ. - М.: Медицина, 1990 - 240 с.
48. Качан, Л.Г. Формирование современных знаний о здоровье и здоровом образе жизни / Л.Г. Качан. - Новокузнецк : Изд-во ИПК, 2002. - 78 с.
49. Касаткин, А.А. Диагностика мотивов оздоровительной деятельности учащихся / А.А.Касаткин // Диагностика способностей и личностных черт у учащихся в учебной деятельности. - Саратов, 1989. - 183 - 209.
50. Квасов, СЕ. Образ жизни и здоровье студентов / Е.Квасов. - Горький, 1990. - 5 - 9.
51. Кларин, М.В. Педагогическая технология в учебном процессе : (Анализ зарубежного опыта) / М.В.Кларин. - М.: Знание, 1989. - 78 с.

52. Лебедченко, С.Ю. Формирование культуры здоровья будущего учителя в процессе профессиональной подготовки : дис. ... канд. пед. наук / С.Ю.Лебедченко. - Волгоград, 2000. - 266 с.
53. Леонтьев, В.Г. Психологические механизмы мотивации учебной деятельности / В.Г.Леонтьев : учебное пособие. - Новосибирск : Изд.НГПИ, 1987. - 92 с.
54. Летунов, С.П. Истоки здоровой жизни / С.П. Летунов, Р.Е. Мотылянская. - М.: Знание, 1974 - 94 с.
55. Ляхович, А.В. Концентуальная модель формирования здоровья студентов в условиях педагогического вуза / А.В.Ляхович, С.Г.Ахмерова, А.А.Курмаева // Гигиена и санитария. - 1996. - №2. - 53 - 56.
56. Маркова, А.К. Психология труда учителя / А.К.Маркова. — М., 1993. — 301с.
57. Пикалова, Л.П. Психология формирования здорового образа жизни подростков : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Л.П.Пикалова. — М., 2000.-17 с.
58. Психологические тесты. Составление, подготовка текста, библиография / Э.Р.Ахмеджанов. - М.: Лист, 1996. - 320 с.
59. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании : Учебное пособие / Е.И.Рогов. - М.: ВЛАДОС, 1996. - 529 с.
60. Рыжаков, Д.И. Образ жизни и здоровье студентов / Д.И. Рыжаков. — Горький, 1990.-179 с.
61. Симонов, В.М. Значение и место деловых игр в системе подготовки учителя / В.М.Симонов // Формирование личности школьника и студента в условиях демократизации, гуманизации образования : сб.науч. тр. Ч.1/ВГПИ-Волгоград, 1991.-С. 158 -163.
62. Татарникова, Л.Г. Педагогическая валеология : Генезис. Тенденции развития / Л.Г.Татарникова. - 2-ое изд. Спб.: "Петроградский и К", 1997.- 416с.

63. Тихомирова, Л.Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики : дис. ... д-ра пед. наук / Л.Ф. Тихомирова. - Ярославль, 2004. - 339 с. 190
64. Тюмасева, З.И. От современных концептуальных основ образования к глубинным образовательным технологиям / З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд // Вестник ЧГПУ. Серия 2. Педагогика. Психология. Методика преподавания. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 1997. – № 2. – 32–60 с.
65. Тюмасева, З.И. Проектирование безопасного и здоровьесберегающего пространства «вуз – школа» как условие профессионального становления студентов /З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Г.В. Валеева, Е.С. Гладкая Коллективная монография / Челябинск, 2015
66. Шелиспанская, Э. В. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания : дис. ...канд. пед. наук / Э. В.Шелиспанская. - Тула, 2004. - 154 с.
67. Шилова, Л.С. Образ жизни населения и здоровье / Л.С.Шилова // Отношение населения к здоровью. - М., 1993. - 100 - 105.