



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

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Формирование здорового образа жизни у студентов  
колледжа**

Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность программы магистратуры  
«Образование в сфере физической культуры и спорта»

Форма обучения: очная

Проверка на объем заимствований:

80,87 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

«28» 08 2023 г.

зав. кафедрой ТИМФКиС

В.Е.Жабиков

Выполнила:

Студентка группы ОФ-214\225-2-1

Филатова Ксения Александровна

Научный руководитель:

д.п.н, профессор

Макаренко В.Г.

Челябинск

2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА .....	10
1.1 Характеристика понятия «здорового образа жизни» в психолого- педагогической литературе .....	10
1.2 Педагогические условия формирования здорового образа жизни у студентов колледжа .....	21
Выводы по первой главе .....	32
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА .....	35
2.1. Цель, задачи и содержание опытно-экспериментальной работы ...	35
2.2 Реализация методики формирования здорового образа жизни в процессе занятий физической культурой .....	44
2.3 Результаты опытно-экспериментального исследования и их интерпретация .....	49
2.4 Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у студентов колледжа .....	54
Выводы по второй главе .....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	71

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) в развитии российского общества рассматривается достаточно давно, и его утверждение является одной из приоритетных задач.

Первый заместитель министра по физической культуре Ф.К. Киселев в своем письме от 6 сентября 2002г. (№18–52–1645/18–17) указывает: «В условиях модернизации российского общества одной из основных задач государства в сфере образования выступает всесторонняя забота о сохранности жизни и здоровья, физического развития и воспитания детей и учащейся молодежи» [55].

Вопросы по развитию физической культуры и спорта в образовательных учреждениях, формированию здорового образа жизни, физического развития и воспитания обучающихся содержатся в Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.12.2001 № 1756–р [60]), а также были рассмотрены на совместной коллегии Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 23.05.2002 № 11/9/6/5 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» [58].

Следует отметить, что прогресс в данной сфере способствует не только привлечению молодежи к развитию физической подготовки, но также увеличивает производительность труда, повышает трудоспособность населения, повышает уровень безопасности проживания каждого индивида как в физическом, здоровьесберегающем, психологическом, так и психическом отношении.

В настоящее время мы можем заметить тот факт, что одна половина молодого поколения начинает бурно вливаться в атмосферу спорта, а другая половина – активно старается от этого убежать. Сегодня, очень остро обсуждается проблема формирования здорового образа жизни молодежи, в

том числе и студенческой. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни, который повлияет на дальнейшую судьбу индивида. Молодежь сейчас наиболее восприимчива к различным, негативно влияющим на здоровье, факторам. С одной стороны, в возрасте от 15-ти до 18-ти лет, подростки уже сознательно ориентируются и выбирают личные формы, к поддержанию здорового образа жизни и здоровья, в целом. С другой стороны, работа в данном направлении позволяет также в последующем уберечь детей от развития факторов риска различных заболеваний, предотвратить возникновение вредных привычек.

Таким образом, молодое поколение является важным двигателем жизни, и очень важно, чтобы они формировали у себя и окружающих правильную позицию в плане физического и духовного развития.

Но есть и другая сторона у этого процесса. Несмотря на то, что здоровье для молодежи должно стать одним из главных социальных ценностей, некоторые данные социологического исследования показывают, насколько реальное положение дел далеко от идеального. Например, распределение ценностных ориентаций рабочей молодежи выглядит следующим образом: 1) успехи в работе; 2) хорошие отношения в коллективе; 3) уважение со стороны товарищей; 4) избрание в руководящие органы; 5) высокий материальный уровень жизни; 6) умение приносить людям пользу; 7) высокие нравственные качества, уровень культуры; 8) дружба с интересными людьми; 9) успехи в творчестве; 10) независимость от других; 11) хорошая семья. Как мы видим, про здоровье они даже и не думают. Но это и понятно, ведь в подростковом возрасте все считают, что будут вечно полны энергией и здоровы. И начинают «губить» его различными вредными привычками, ссылаясь на то, что ничего не произойдет. Но ведь наш организм работает в режиме «накопления», т.е. он откладывает на будущее не только наши активные действия, но также и

негативные. И, следовательно, к тридцати годам начинаются различные проблемы со здоровьем. Поэтому мы хотим помочь нашему молодому поколению развиваться в области спорта, чтобы быть здоровыми и сильными.

По данным концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года за последние годы в России обострилась проблема с состоянием здоровья населения, увеличилось количество людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и пристрастившихся к курению. К основным причинам, негативно влияющим на состояние здоровья населения, следует отнести снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, труда, отдыха и состояния окружающей среды, качества и структуры питания, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, но в том числе и снижение уровня физической подготовленности и физического развития практически всех слоев групп населения [65].

В настоящее время в стране занимаются физической культурой и спортом около 45,4 % населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 70–80 %. Самой острой и требующей срочного решения проблемой является низкая физическая подготовленность и физическое развитие учащихся. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценное развитие и укрепление здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В 1999 г. их стало 1 млн. 300 тыс., что на 6,5 % больше, чем в 1998 г. Распространенность гиподинамии среди школьников достигла 80 %. С 1991 г. продолжается тенденция сокращения сети физкультурно–оздоровительных и спортивных сооружений. В 1999 г. их число по сравнению с 1991 г. уменьшилось на 22 % и составило около 195 тыс. с единовременной пропускной способностью около 5 млн. человек, что составляет всего 17 % к нормативу обеспеченности [65].

Основные компоненты ЗОЖ включают в себя физическое здоровье, психическое здоровье и социальное здоровье.

Физическое здоровье – это состояние организма, при котором интегральные показатели основных физиологических систем организма лежат в границах физиологической нормы и адекватно меняются при взаимодействии человека со средой обитания.

Психическое здоровье – адекватное для данного общества интеллектуальное, эмоциональное и сознательно–волевое взаимодействие с социальным окружением.

Социальное здоровье – проявления личности и зависит от уровня питания, жилищных условий, условий труда и отдыха.

Отечественный и зарубежный опыт показывает, что эффективность средств физической культуры и спорта в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья, в борьбе с наркоманией, алкоголизмом, курением и правонарушениями, особенно среди молодежи, исключительно высока.

В настоящее время в стране принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте, в Российской Федерации», в котором физическая культура и спорт рассматриваются как одно из средств профилактики заболеваний, пропаганды ведения здорового образа жизни, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, а также воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами [71].

Необходимость разрешения данного противоречия и определила выбор темы исследования: «Формирование здорового образа жизни у студентов колледжа».

Цель исследования – разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить комплекс педагогических условий формирования здорового образа жизни у студентов колледжа.

Объект исследования – процесс формирования готовности студентов колледжа к здоровому образу жизни.

Предмет исследования – комплекс педагогических условий, направленный на формирование здорового образа жизни у студентов колледжа.

Гипотеза исследования: результативность формирования здорового образа жизни студентов колледжа достигается, если:

1. теоретически изучено, определено и уточнено понятие «здоровый образ жизни студента колледжа»;
2. определено содержание компонентов здорового образа жизни студентов колледжа;
3. исследованы педагогические условия формирования здорового образа жизни у студентов колледжа;
4. разработана и реализована программа по формированию здорового образа жизни у студентов колледжа.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой сформулированы следующие задачи исследования:

- 1) Изучить психолого-педагогическую литературу и обобщить практический опыт по проблеме исследования;
- 2) Выявить особенности и условия формирования здорового образа жизни у студентов колледжа;
- 3) Разработать и экспериментально обосновать программу реализации педагогических условий в образовательном процессе у студентов колледжа;
- 4) Разработать методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у студентов колледжа.

Теоретико-методологическую основу исследования в части такой проблемы составляют такие ученые как: А.Г. Асмолов, Л.С. Выготский, О.С. Газман, В.Л. Леви, А.Н. Леонтьев, В.И. Слободчиков, И.С., А.С. Белкин, М.П. Громкова, Ю.М. Орлов, Н.Г. Осухова и другие.

Экспериментальная база и этапы исследования. Опытно-экспериментальная работа исследования осуществлялась на базе частного профессионального образовательного учреждения «Академический колледж» с 2021 по 2023 гг. в три этапа.

На первом этапе (ноябрь 2021– март 2022 гг.) осуществлялось изучение, обобщение и систематизация информации по проблеме исследования в философской, медицинской, психологической, педагогической литературе и образовательной практике, накапливался и анализировался личный опыт работы в данном направлении. Это позволило нам сформулировать исходные позиции исследования, разработать понятийный аппарат исследования, сформулировать рабочую гипотезу, определить комплекс педагогических условий эффективного протекания изучаемого явления. На данном этапе использовались следующие методы: анализ, обобщение, систематизация, наблюдение, тестирование, беседа, изучение и обобщение педагогического опыта, методы математической статистики.

На втором этапе (июль 2022 – ноябрь 2022 гг.) проводился констатирующий эксперимент, уточнялось содержание методики процесса развития студентов колледжа к здоровому образу жизни, экспериментально определялся комплекс педагогических условий изучаемого процесса, осуществлялось внедрение результатов исследования в образовательный процесс «Академического колледжа». Основные методы данного этапа: обобщение и систематизация, наблюдение, тестирование, анализ осуществляемой деятельности, формирующий эксперимент.

На третьем этапе (декабрь 2022– март 2023 гг.) проводилась работа в рамках формирующего этапа, анализировались и обобщались итоги теоретико-экспериментального исследования, определялась логика изложения материала, уточнялись теоретические и практические выводы, осуществлялось оформление полученных результатов. По результатам диссертационного исследования были подготовлены и внедрены в практику



методические рекомендации. Основные методы третьего этапа исследования: обобщение и систематизация, наблюдение, тестирование, анализ осуществляемой деятельности, формирующий эксперимент.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

– выявлен и экспериментально проверен комплекс педагогических условий, реализация которого обеспечивает эффективность протекания изучаемого процесса: а) оценка состояния организма занимающихся; б) реализация возможностей оптимального физического развития каждого студента в процессе формирования ЗОЖ; в) формирование у студентов ценностных ориентаций на ведение здорового образа.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что: а) уточнено содержание понятий «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни»; б) дана содержательная характеристика компонентов обозначенных понятий; в) разработаны критерии и показатели оценки уровня развития мотивации к здоровому образу жизни студентов колледжа.

Структура работы. Диссертация состоит из введения, двух глав (теоретической и экспериментальной), заключения, библиографический список.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА**

## **1.1 Характеристика понятия «здорового образа жизни» в психолого-педагогической литературе**

Изучение здоровья современных студентов является актуальной проблемой, требующей научного анализа и активного участия в ее обсуждении всех заинтересованных специалистов. Исследования показывают, что большинство студентов ведут совершенно нездоровый образ жизни, но есть способы изменить свое здоровье к лучшему: здоровое питание, режим сна и физические упражнения. Реформа образования, происходящая в настоящее время в России от дошкольного уровня до послевузовского уровня, может обеспечить благоприятные условия для улучшения здоровья студентов. Представления о здоровом образе жизни существуют многие столетия. Еще до возникновения профессиональной медицины люди подмечали влияние на здоровье национальных традиций, привычек, характера труда. Кроме того, считалось важным как физическое, так и духовное здоровье человека.

В зарубежной и русской науке проблеме здоровья в разное время уделяли внимание крупные мыслители, педагоги. Отечественные ученые–медики (Н.М. Амосов, М.М. Буянов, И.И. Брехман), педагоги (В.Г. Алямовская, В.В. Колбанов, В.К. Зайцев) разработали основы сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни детей, продления жизненного потенциала и долголетия.

Прежде чем исследовать понятие «здоровый образ жизни» (далее – ЗОЖ) первоначально необходимо дать определение категориям «здоровье», «Физическое здоровье», «психическое здоровье», социальное здоровье»,

«культура здоровья». «ЗОЖ», и рассмотреть структурные составляющие ЗОЖ.

Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия при полной адаптации к условиям внешней среды и способности к воспроизводству, а не только отсутствие болезней и физических нарушений [29, с.120].

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие заболеваний.

По определению устава Всемирной организации здоровья (далее – ВОЗ), здоровье – это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Исходя из изложенного, определение понятия «здоровье» можно сформулировать более точно, а именно: «Здоровье – это такое психофизическое и духовное состояние человека, которое обеспечивает его полное биосоциальное функционирование, физическую и интеллектуальную работоспособность, достаточную приспособляемость к естественным воздействиям изменчивой внешней среды при отсутствии патологических изменений в организме» [70].

В структуре здоровья выделяют три основных компонента, представленных в таблице 1.

Таблица 1 – Основные компоненты структуры здоровья

Компонент	Характеристика
Физическое здоровье	состояние организма, при котором интегральные показатели основных физиологических систем организма лежат в границах физиологической нормы и адекватно меняются при взаимодействии человека со средой обитания
Психическое здоровье	адекватное для данного общества интеллектуальное, эмоциональное и сознательно–волевое взаимодействие с социальным окружением
Социальное здоровье	структура информационных моделей, которая обеспечивает нормальные морально–этические проявления личности и зависит от уровня питания, жилищных условий.

Итак, здоровье представляет собой такое нормальное состояние человека, включая его физическое, психическое и социальное благополучие, при котором полноценно выполняются все необходимые трудовые, социальные и биологические функции при максимально возможной продолжительности жизни. Под физическим здоровьем, в свою очередь, обычно понимают обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем естественное состояние организма. Иначе говоря, это такое состояние организма человека, при котором все органы и системы работают хорошо, позволяя организму правильно и полноценно функционировать и развиваться.

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, соответствующий генетико-типологическим особенностям конкретного человека. Этот вид деятельности направлен на формирование, сохранение и укрепление здоровья, а также продуктивное завершение социальной и биологической деятельности человека.

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний (далее – НИЗ) путём контроля над поведенческими факторами риска [14, с. 342].

Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, рациональное питание, физическую активность (физические упражнения, спорт и тому подобное), укрепление психического здоровья и другие меры по укреплению здоровья [16, с.67].

Принципы образа жизни обычно закладываются в молодом возрасте, поэтому для формирования здорового образа жизни важным является формирование здорового образа в этом возрасте – привычки, сформировавшиеся в молодости, зачастую сохраняются и во взрослой жизни.

Чем больше человек знает о безопасности своей жизни, тем лучше он сможет уберечь себя от окружающих негативных воздействий на его здоровье. Важно, прежде всего, исключить вредные привычки. Необходимо вести физически активную жизнедеятельность, то есть регулярно выполнять различные упражнения, согласно возрастным особенностям, а также учитывающие индивидуальную физиологию каждого человека. Также важно не только соблюдать соответствующие необходимые гигиенические процедуры, но и знать правила и техники оказания первой помощи в различных ситуациях. Для профилактики здоровья подойдет регулярное закаливание. В качестве отдельного пункта, кроме основных базовых элементов, можно выделить самочувствие: духовное, интеллектуальное, эмоциональное. Важно формировать и регулярно выполнять принципы правильного питания [48, с.78].

Под «культурой здоровья» мы понимаем социально–психологическую индивидуальную деятельность, направленную на пропаганду, закрепление и усвоение правил, принципов и традиций здорового образа жизни, превращая его во внутренние потребности. Однако понимание этого культурного феномена сомнительно и имеет различную интерпретацию. Быть здоровым в наше время становится современно и престижно.

Здоровый образ жизни – это, прежде всего, культурный образ жизни. Основная идея этого явления – забота о человеке, о физическом, психическом здоровье и нравственном здоровье. Здоровый образ жизни – это средство жизни, поддерживающее деятельность, направленное на сохранение и совершенствование здоровья.

Культура здоровья – это важная составляющая общей культуры человека, определяющая формирование, сохранение и укрепление его здоровья. Реализация интеллектуального, морального, духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе. Здоровье – главная ценность, занимающая первое место среди жизненно важных потребностей человека [42, с.27].

Основные компоненты здорового образа жизни представлены на рисунке 1.

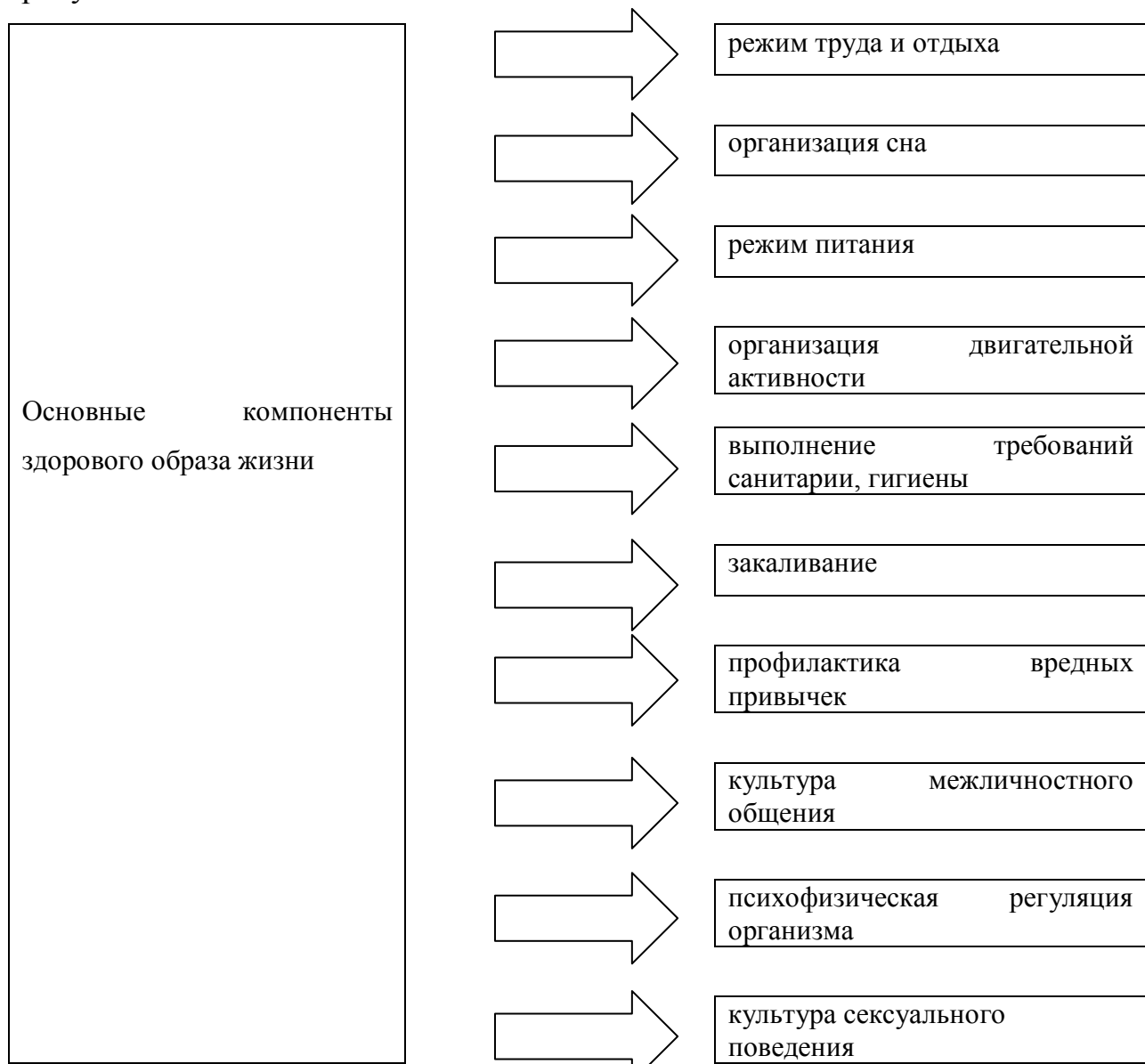


Рисунок 1 – Основные компоненты здорового образа жизни

Рассмотрим основные составляющие ЗОЖ более подробно.

1. Режим труда и отдыха должен быть индивидуальным, т.е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента. Важно знать, что режим труда и отдыха напрямую связан процессами адаптации. Если резервы адаптации человека исчерпываются, он начинает испытывать дискомфорт, утомляемость, предрасположенность к заболеваниям.

2. Организация сна

Сон является формой ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой сон 7,5–8 ч. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Постоянное недосыпание может привести к снижению работоспособности, утомляемости, раздражительности.

### 3. Режим питания

Рациональное питание – физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих основах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными питательными веществами – белками, жирами, углеводами, витаминами, минералами. Необходимо удовлетворять потребность организма в воде.

### 4. Организация двигательной активности

Использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов. У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена. Это присуще и студентам. Поэтому возникает важнейшая задача – определить оптимальные, а также минимально и максимально возможные режимы двигательной активности.

### 5. Выполнение требований гигиены и закаливания

Знание правил личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела представляет собой требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защиту внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляции и др.

6. Закаливание – важное средство профилактики негативных последствий действия окружающей среды – температуры, влажности, давления.

### 7. Профилактика вредных привычек

К важным факторам риска многих заболеваний входит употребление табака, алкоголя, наркотических веществ. Каждое из них не только при систематическом, но порой и при однократном употреблении вызывает серьезные нарушения в деятельности организма, из-за чего они и получили название «вредных», а их постоянное употребление называют «вредными привычками». Несомненно, что «вредные привычки» негативно отражаются на здоровье студентов.

#### 8. Культура межличностного общения

Одним из компонентов здорового образа жизни является культура общения. Культура межличностного общения включает систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе, где живет индивид, которые органично и непринужденно реализуются им в деловом и эмоциональном общении.

#### 9. Психофизическая регуляция организма

Неумение адекватно вести себя в стрессовых ситуациях нарушает психическое состояние человека. Такие нарушения часто приводят к развитию многих заболеваний, которыми страдают и студенты. Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает регулярная физическая нагрузка, обладающая антистрессовым действием, снижающая тревогу и подавленность. Один из доступных способов регулирования психического состояния – психическая саморегуляция посредством аутогенной тренировки. В системе аутогенной тренировки важную роль выполняет дыхательная гимнастика.

#### 10. Культура сексуального поведения

Сексуальные отношения – это вершина межличностных отношений двух людей. Любовь, сексуальная жизнь современного человека – самый сложный комплекс чувств и переживаний, неразрывно связанный с его внутренним миром и многообразием культуры общества в целом.

Здоровье человека зависит от многих факторов. Наибольшее влияние на здоровье имеет образ жизни. Именно поэтому главным направлением



сохранения и укрепления здоровья является формирование здорового образа жизни. Согласно современным представлениям здоровый образ жизни – это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют адаптационные и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

Современная концепция здоровья выделяет следующие составляющие, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Структурные составляющие современной концепции здоровья

Структурная составляющая	Характеристика
Физическая составляющая	включает уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования. Основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям.
Психологическая составляющая	состояние психической сферы определяется мотивационными, эмоциональными, умственными и морально–духовными компонентами. Основой его является состояние эмоционального комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека.
Поведенческая составляющая	внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляет жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной), способность эффективно работать.

Проблема сохранения здоровья населения особенно актуальна в современном обществе. Это связано с экологической напряженностью в мире, негативной характеристикой основных демографических показателей наряду с прогрессирующим распространением алкоголизма, наркомании. Согласно проведенным исследованиям, здоровье человека зависит от самого человека. Безразличное отношение к своему здоровью, малоактивный образ

жизни, вредные привычки – все это ведет к ослаблению организма человека, ухудшению иммунитета и в целом, ухудшения здоровья.

Проблема сохранения здоровья вызывает большой резонанс в обществе. Однако мнения людей по данному поводу разделяются. Одни считают, что здоровье неразделимо со спортом и правильным питанием. Другие считают, что организм человека устроен так, что самостоятельно может справиться с болезнями, и создавать специальные условия для его функционирования необязательно.

Однако большинство ученых считает, что для укрепления своего здоровья, каждому человеку необходимо соблюдать здоровый образ жизни. Под здоровым образом жизни понимается поведение человека, направленное на сохранение и укрепление здоровья, способствующее полноценной, содержательной, успешной жизни, в которой человек в полной мере мог бы раскрыть и реализовать свои способности и возможности. Также, здоровый образ жизни – это образ жизни, воспитывающий гармонично развитую личность, помогающий стойко переносить жизненные невзгоды, психические и физические нагрузки, включая природные, социальные и личностные [59, с.13].

Данные психолого-педагогической, философской, социальной и медицинской литературы показывают, что проблему здорового образа жизни как сложного социально–психологического феномена необходимо рассматривать на двух уровнях: государственном и индивидуально-личностном. Государственный уровень необходим в решении проблемы создания постоянной системы обучения здоровому образу жизни. Однако государственная система формирования мотивации на здоровый образ жизни не гарантирует здоровой жизнедеятельности отдельных индивидуумов. Для этого необходимо ещё и индивидуально-личностное отношение к нормам и требованиям здорового образа жизни.

Все мероприятия по формированию установки на здоровый образ жизни, подчиняются единым целям и соответствующим образом

перестраиваются под влиянием различных факторов объективного (проведение цикла мероприятий) и субъективного характера (изменения в сознании и поведении человека).

Целостное воздействие проявляется в том, что основные сферы личности (познавательная, мотивационно–ценностная, деятельностная) влияют на изменение отношения к себе как личности и члену общества [2, с. 196].

На государственном уровне правительством в последнее время принимается ряд законодательных актов о пропаганде здорового образа жизни. В распоряжении Правительства РФ от 17 ноября 2008 г. № 1662–р «О Концепции долгосрочного социально–экономического развития РФ на период до 2020 года» указывается, что «формирование здорового образа жизни должно стать важнейшим направлением политики в области охраны здоровья. При этом основой пропаганды здорового образа жизни должно стать наряду с информированием о вреде низкой физической активности, нерационального и несбалансированного питания, потребления алкоголя, табака, наркотических и токсических веществ также обучение навыкам по соблюдению правил гигиены и режима труда, учебы, режима и структуры питания». Следует ожидать изменения отношения к вредным привычкам в результате вступления в силу антитабачного законодательства, запрещающего курить на вокзалах, стадионах, в аэропортах, а также рекламировать сигареты в СМИ.

Распоряжение Правительства от 30 июня 2014 г. № 1165–р об утверждении плана мероприятий во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно–спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО)» по внедрению комплекса ГТО, направлено на повышение уровня физической подготовленности различных групп населения, а, следовательно, является одним из путей формирования здорового образа жизни. На федеральном уровне предусмотрены стимулирующие мероприятия:

начисление дополнительных баллов абитуриентам и выдача повышенных стипендий студентам, получившим золотой знак ГТО в своей возрастной группе, а также вручение памятного знака Президента РФ тем, кто успешно сдает нормативы при переходе в последующие возрастные группы. Таким образом, государственные органы, заинтересованные в здоровье нации, работают над системой внедрения мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни [3, с. 35].

Важной составляющей здорового образа жизни, помимо физического здоровья, следует признать духовно-нравственное. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека. Эту проблему поднимали ещё в начале XX в. в своих трудах философы В. Соловьев, С.Н. Булгаков, Н.Ф. Бунаков, Н.А. Бердяев, которые указывали на положительное влияние физического воспитания на умственное и нравственное развитие учащихся. Здоровый образ жизни – это и духовное здоровье. В последние годы активно внедряется переход педагогической направленности на духовно-нравственное развитие студентов. Формирование здорового образа жизни учащихся в значительной степени зависит от решения проблемы, как на государственном уровне, так и индивидуально-личностном отношении к нормам ЗОЖ, взаимодействия образовательных учреждений разного уровня.

Таким образом, в настоящее время особое внимание следует уделять формированию здорового образа жизни студентов. Необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи, культивировать своего рода «моду» на здоровье, внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования здорового образа жизни начиная с самого раннего возраста. Хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. Нужно в образовательном процессе уделять важнейшую роль воспитанию у студентов отношения к здоровью как главной человеческой ценности. С этой целью

необходимо выявить педагогические условия формирования здорового образа жизни у студентов колледжа.

## **1.2 Педагогические условия формирования здорового образа жизни у студентов колледжа**

Социально-политические и экономические преобразования, происходящие в нашей стране, поставили педагогов перед острой необходимостью пересмотра педагогических позиций, критической переоценки устоявшихся научно-теоретических и практических систем обучения и подготовки квалифицированных кадров. Изменения, прежде всего, касаются переосмысления целей, содержания, форм, методов и структуры образования.

Методолог педагогической науки В.С.Шубинский в своих работах утверждает, что в наше время «принципиально меняется парадигма основной цели воспитания: ею становится не личность, а человек в многомерных (в том числе и личностных) характеристиках существования» [34].

Современная педагогика должна найти адекватные пути приобщения подрастающего поколения к сохранению своего здоровья. Международный опыт показывает, что наиболее перспективными являются программы здоровья, нацеленные на подростковый контингент. В мировой науке обосновано, что превентивные программы несопоставимо выгоднее, чем программы по борьбе с последствиями недостаточного здоровья населения. Экономический анализ, проведенный в развитых странах, показал, что внедрение программ охраны и укрепления здоровья в период формирования и становления личности обеспечило бы эффективное соотношение стоимости затрат и полученного выигрыша как 1:14, что является очень высоким показателем.

Однако педагогические коллективы учреждений образования до сих пор не включены в разработку необходимых программ и концепций здоровья

учащихся. Это приводит к тому, что задача профилактики и сохранения здоровья учащихся в учебных заведениях считается вторичной по отношению к базовому учебно-воспитательному процессу, что резко снижает эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся и педагогов.

Ведущими причинами, неблагоприятно влияющими не только на физическое, но и психическое здоровье учащихся в учреждениях образования, являются гипокинезия (недостаточная двигательная активность), неспособность справиться с учебной нагрузкой, неправильное питание, нарушение режима труда и отдыха, невыполнение ряда гигиенических требований (проветривание, освещенность учебных мест, несоответствие мебели и т.д.). Ученые указывают, что главный источник нарушения психического здоровья подростков – это учебные перегрузки, которые возникают из-за перегруженности программ второстепенной информацией, большим количеством изучаемых предметов и неумением молодежи учиться.

Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них ЗОЖ сегодня имеет приоритетное значение. Неслучайно в последнее время повышается роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность с такими сформированными качествами и свойствами личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни.

Проанализируем стратегические принципы и педагогические условия формирования ЗОЖ студенческой молодежи колледжа.

Студенты – это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска, так как на непростые возрастные проблемы студентов (адаптацию к физиологическим и анатомическим изменениям,

связанных с процессами созревания: высокая психоэмоциональная и умственная нагрузка, приспособления к новым условиям проживания и обучения; формирование межличностных взаимоотношений вне семьи) накладывается негативное влияние кризиса практически всех основных сфер общества и государства [16].

Из многих констатируемых недостатков, определяющих причинно-следственные связи состояния низкого уровня культуры здорового образа жизни учащейся молодежи выделяются следующие факторы, представленные на рисунке 2.

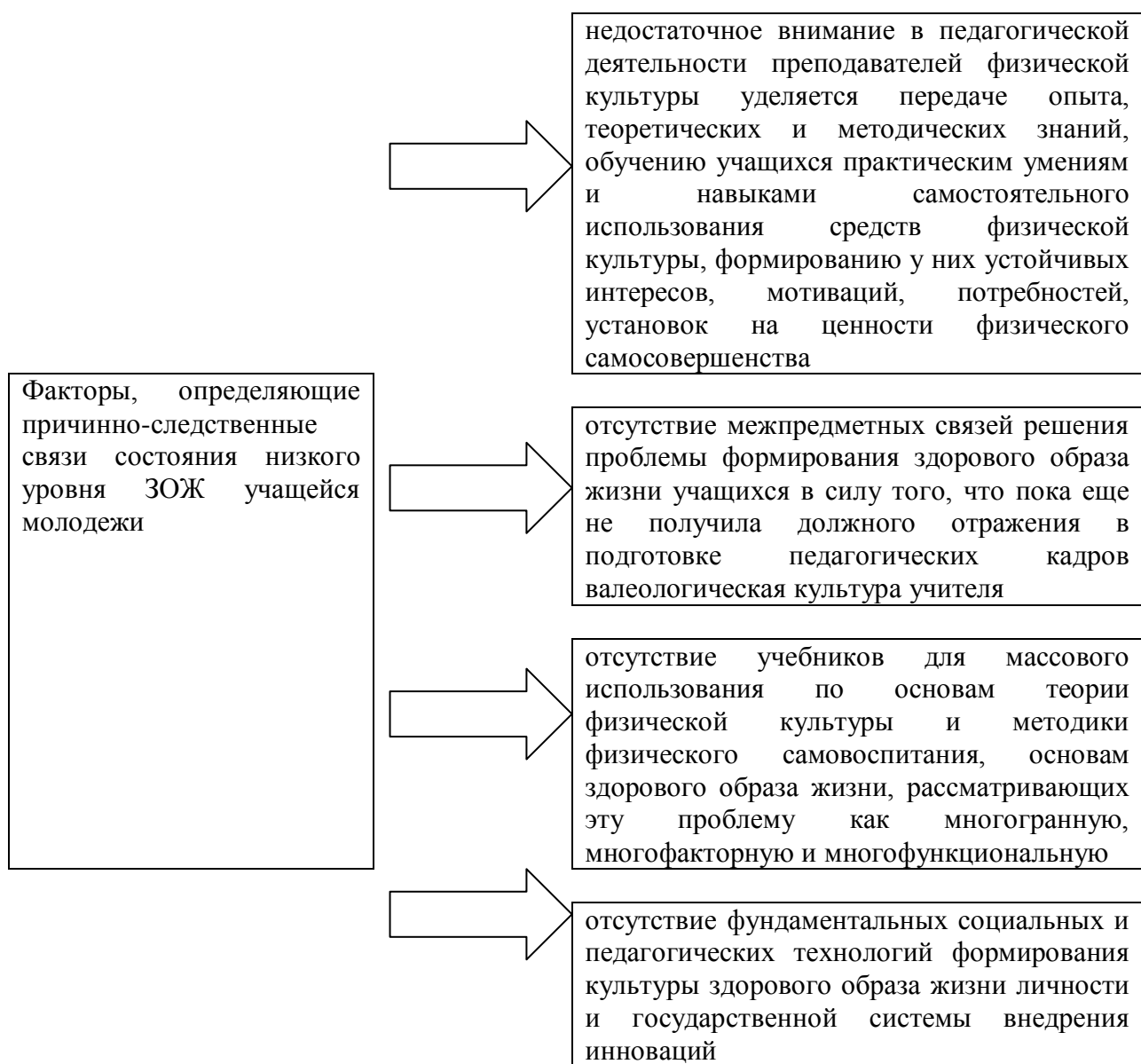


Рисунок 2 – Факторы, определяющие причинно-следственные связи состояния низкого уровня ЗОЖ учащейся молодежи

Как показывают исследования, образовательный процесс не благоприятствует здоровому образу жизни. У студентов 17-25 лет в 60% случаев наблюдается низкая физическая активность, в то время как самооценка физической активности существенно превышает реальную [22]. При этом студенты с низкой физической активностью достоверно чаще потребляют психоактивные препараты (алкоголь, табак, наркотики).

Это ведёт к значительному усилению возрастного ухудшения адаптации студентов, следствием чего являются серьёзные медицинские и социально-психологические проблемы, возникающие в той или иной форме у студентов. Уровень факторов риска среди студентов достаточно высок: распространённость курения составляет 43%, алкогольные напитки употребляют более 60%, число студентов, проявляющих активную физическую деятельность – не более 25%.

В тоже время, большинство студентов считает, что за своё здоровье отвечают они сами, готовы и хотят получать информацию по формированию здорового образа жизни.

В трудах, посвященных различным аспектам названной проблемы, наметилась тенденция к переосмыслению способов ее решения, отражающая смещение акцента из сферы медицины в педагогику. Педагогами обсуждаются пути и условия формирования ЗОЖ учащейся молодежи, ведется поиск стратегических ориентиров его достижения (Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Э.Н. Вайнер, Г.К. Зайцев, Э.М. Казин, Л.Д. Козлова, Т. Кружилина, Г.И. Семикин, А.Т. Смирнов, Л.Г. Татарникова, З.И. Чуканова и др.).

Современные исследователи отмечают, что попытки реанимировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность в колледже старыми организационными формами, как правило, не дают желаемых результатов. Широкое использование в образовательном процессе таких форм, как консультации, спецкурсы, лекции, повышение



квалификации, дополнительное образование, ориентирующих студента на ЗОЖ, практически не осуществляется.

Н.П. Абаскалова, Г.С. Никифоров, Т.И. Прокопенко, А.М. Столяренко и другие предлагают создавать такие программы и технологические модели формирования ЗОЖ, которые существенно изменили бы проблемную ситуацию, отношение студента к своему образу жизни. В документах об образовании особое внимание уделяется проблемам здоровья и ЗОЖ учащейся молодежи. Высшая школа включается в решение проблемы формирования ЗОЖ студентов посредством обновления соответствующих педагогических форм, методов и средств.

Корректировать существующий образ жизни, формировать ЗОЖ студента возможно посредством формирования педагогической стратегии его ориентирования на ЗОЖ. Данная стратегия как деятельностно-целевая компонента педагогического обеспечения предусматривает наличие цели, педагогических условий, методов, приемов и средств достижения, этапов и предполагает осуществление определенных педагогических действий, способствующих пониманию студентом значимости деятельности, направленной на самосохранение и самореализацию в различных областях, осознанию ценности ЗОЖ, обогащению опыта здоровьесберегающей деятельности.

Ориентирование студента на ЗОЖ как педагогическую стратегию можно включать в педагогическое обеспечение образовательного процесса колледжа, который должен быть пронизан идеями формирования у студента норм и правил ЗОЖ [24].

Из многообразия педагогических стратегий, предложенных доктором педагогических наук, профессором В.В. Игнатовой, наиболее подходящей считаем стратегию ориентирования [14].

Данная стратегия адекватна реальной ситуации развития личности студента, не противоречит основным образовательным потребностям студента, затрагивает основные сферы личности (познавательную,

эмоционально-мотивационную, деятельностную) и предполагает комплекс мероприятий ознакомительного, рекомендательного, поддерживающего характера, направленных на достижение какой-либо цели, определенный результат.

Посредством данной стратегии разворачиваются основные педагогические способы ориентирования: знакомить, обращать внимание, направлять, помогать, поддерживать, содействовать, активизировать, способствовать адекватному оцениванию. Кроме того, ориентирование как стратегия отличается ценностно-смысловым содержанием. В результате реализации этой стратегии происходит осознанный выбор ценностных ориентаций, направления становления личности, самореализации в политической, экономической, профессиональной и культурной жизни. Таким образом, особенности студенческого возраста и сущностные характеристики педагогической стратегии ориентирования позволяют рассматривать эту стратегию в контексте ЗОЖ и включать студента как субъекта в здоровьесберегающую деятельность [31].

Педагогическая стратегия ориентирования студента на ЗОЖ включает в себя действия педагога ознакомительного, рекомендательного, поддерживающего характера, направленные на информирование студента о ЗОЖ, адекватное оценивание своего образа жизни, актуализацию эмоционально-ценностного отношения, активизацию здоровьесберегающей деятельности, обогащение опыта ЗОЖ. Она предполагает овладение личностью определенными способами здоровьесберегающей деятельности, приобретение и развитие необходимых качеств, способствующих организации и ведению ЗОЖ.

Практические задачи достижения цели данной стратегии осуществляются последовательно на каждом этапе ориентирования студента на ЗОЖ: этапах ознакомления, актуализации, обогащения. Каждый этап стратегии включает: решение педагогом определенных задач, осуществление

педагогических действий, использование соответствующих форм и методов, а также результат, проявленный в деятельности студента.

Реализация эффективной стратегии формирования здорового образа жизни студентов возможна только при создании определенных педагогических условий. О необходимости создания педагогических условий при реализации воспитательных технологий писали И.Ф. Исаев, С.В. Кульневич, В.А. Сластенин, Е.Н. Шиянов и другие ученые. Условия учитываются или создаются для использования в воспитательных целях и рассматриваются как комплекс предпосылок, организующих педагогическую деятельность. В педагогических исследованиях условия предстают как: обстоятельства, обеспечивающие развитие и становление личности; требования к организации воспитательного процесса; порядок действий; среда, в которой совершается процесс решения педагогических задач; наличие правил и отношений, обеспечивающих реализацию цели педагогического воздействия, и т.д. [37].

Реализация эффективной стратегии формирования здорового образа жизни студентов возможна только при создании определенных педагогических условий. Считаем необходимым выделить следующие педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в условиях колледжа, представленные на рисунке 3.



Рисунок 3 – Педагогические условия формирования ЗОЖ студентов в условиях колледжа

Реализация первого педагогического условия ориентирования студента на ЗОЖ должна осуществляться в рамках физкультурного образования. 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 считаем 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, быть направленными на:

- улучшение собственного психического и физического состояния;
- отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих;
- негативное отношение к неправильному гигиеническому поведению других людей и к ухудшению условий окружающей среды, наносящих ущерб здоровью;
- сознательное участие в охране здоровья и в формировании среды, способствующей здоровью, особенно условий труда и быта;
- адекватное поведение (в случае болезни), направленное на выздоровление;
- практическое овладение здоровьесберегающими технологиями [16].

Использование информационно-пропагандистского механизма способствует:

- повышению у молодых людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры;
- популяризации самостоятельных занятий студенческой молодежи с широким использованием природных факторов;
- формированию в массовом сознании молодежи понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий.

Следующим педагогическим условием формирования ЗОЖ является актуализация эмоционально-ценностного отношения студента к ЗОЖ. Актуализация эмоционально-ценностного отношения студента к ЗОЖ представляет собой целенаправленную педагогическую деятельность по переводу его ценностных валеологических ориентиров (мыслей, взглядов, представлений, убеждений, установок, чувствований, способностей) из потенциального состояния в реальное, и осознанию их значимости в жизнедеятельности человека.

В практическом решении задачи формирования данного условия мы исходим из теоретических положений педагогической аксиологии о сущности ценностного отношения [37].

Ценность получает свое актуальное существование в деятельности, когда субъект, вступая во взаимодействие с объектом, формирует отношение. Ценностным оно становится, когда свойства объекта удовлетворяют потребности субъекта, задействуют эмоциональную сферу и порождают личностный смысл, формируя внутреннюю позицию личности. Под влиянием реальной жизненной практики, при наличии внутренней активности человека возникает ценностное отношение.

В соответствии с этим был осуществлен выбор таких педагогических методов, приемов и средств, которые способствовали бы формированию у студентов внутренней картины ЗОЖ. Основными компонентами такой картины являются: когнитивный (совокупность знаний, представлений,

умозаключений о ЗОЖ) и эмоциональный (чувственная сторона), способствующие осознанию, эмоционально-ценностному принятию и моделированию ЗОЖ как деятельностного ориентира.

Методическое обеспечение реализации второго педагогического условия осуществляется нами посредством использования дискуссионных методов организации учебно-познавательной деятельности студента (диалоги, полилоги, дискуссии), способствующих активизации эмоциональной сферы личности, а также моделирования интерактивных методик, самостоятельных, индивидуальных и совместных форм работы, обеспечивающих деятельностный аспект.

Третье педагогическое условие формирования у студента ЗОЖ предусматривает обогащение опыта здоровьесберегающей деятельности, выбор соответствующих педагогических действий, способов организации деятельности студента [14].

Можно выделить следующие ресурсы по поддержанию ЗОЖ студента в колледже, представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Ресурсы по поддержанию ЗОЖ студента в колледже

Ресурс	Характеристика
Административный ресурс	разработка соответствующих программ, планирование здоровьесберегающих мероприятий, пропаганда ЗОЖ, поддержка, финансирование, контроль и др.
Ресурсы учебно-воспитательного процесса	введение спецкурса о ЗОЖ, использование возможностей физкультурного образования, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, культурно-массовые и досуговые формы работы); использование возможностей регламентированного (формы учебных занятий) и нерегламентированного образовательного пространства (различные формы внеучебных занятий) совместной деятельности субъектов образовательного процесса колледжа
Медицинское обеспечение	медицинский осмотр студента, диагностика состояния его здоровья, профилактика, медицинское сопровождение и др.

Педагог информирует студентов о возможностях колледжа в данном направлении, участвует с ними в различных мероприятиях, поддерживает их в реализации ЗОЖ. Выбор форм и методов организации деятельности студентов на этапе обогащения соответствующими знаниями включает консультации педагога, участие студентов в физкультурно-оздоровительных, культурно-массовых мероприятиях, досуговых формах работы, что способствует их приобщению к здоровьесберегающей деятельности, обогащению креативно-деятельностного опыта, проявлению активности и самостоятельности в организации собственного ЗОЖ.

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.

Таким образом, педагогическая стратегия ориентирования студента на ЗОЖ включает в себя действия педагога ознакомительного, рекомендательного, поддерживающего характера, направленные на информирование студента о ЗОЖ, адекватное оценивание своего образа жизни, актуализацию эмоционально-ценностного отношения, активизацию здоровьесберегающей деятельности, обогащение опыта ЗОЖ. Она предполагает овладение личностью определенными способами здоровьесберегающей деятельности, приобретение и развитие необходимых качеств, способствующих организации и ведению ЗОЖ. Генеральная цель стратегии ориентирования студента на ЗОЖ обусловлена реальностью современного периода развития общества и определяется нами как развитие и становление социально адаптированной, здоровой личности, способной к активной преобразующей деятельности.

Практические задачи достижения цели данной стратегии осуществляются последовательно на каждом этапе ориентирования студента на ЗОЖ: этапах ознакомления, актуализации, обогащения. Каждый этап

стратегии включает: решение педагогом определенных задач, осуществление педагогических действий, использование соответствующих форм и методов, а также результат, проявленный в деятельности студента.

Реализация эффективной стратегии формирования здорового образа жизни студентов возможна только при создании определенных педагогических условий.

Считаем необходимым выделить следующие педагогические условия формирования ЗОЖ студентов в условиях колледжа:

- 1) информирование студента о ЗОЖ (организация информационного обеспечения);
- 2) актуализация его эмоционально-ценностного отношения к ЗОЖ (организация моделирования студентом ЗОЖ);
- 3) обогащение опыта ЗОЖ студента (включение в здоровьесберегающую деятельность).

Реализация данных 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. С целью реализации этих педагогических условий проведем опытно-экспериментальную работу по разработке и адаптации методики формирования здорового образа жизни у студентов колледжа в процессе занятий физической культурой.

### **Выводы по первой главе**

1. Здоровый образ жизни – образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний (далее – НИЗ) путём контроля над поведенческими факторами риска. Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, рациональное питание, физическую активность (физические упражнения, спорт и тому



подобное), укрепление психического здоровья и другие меры по укреплению здоровья.

2. ЗОЖ студента зависит от его ценностных ориентаций, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Ценности, выработанные общественным сознанием, не всегда совпадают с ценностями здорового образа жизни студента. Личность студента имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения, обладая определенной автономностью и ценностью, каждый студент формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

3. Ответственность за здоровье в условиях ЗОЖ формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

4. Определено содержание компонентов здорового образа жизни студентов колледжа. В структуре здоровья выделяют три основных компонента: физическое, психическое и социальное здоровье. К основным компонентам здорового образа жизни относят: режим труда и отдыха; организацию сна; режим питания; организацию двигательной активности; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания; профилактику вредных привычек; культуру межличностного общения; психофизическую регуляцию организма; культуру сексуального поведения.

5. В настоящее время особое внимание следует уделять формированию здорового образа жизни студентов. Необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи, культивировать своего рода «моду» на здоровье, внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования здорового образа жизни

начиная с самого раннего возраста. Хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. Нужно в образовательном процессе уделять важнейшую роль воспитанию у студентов отношения к здоровью как главной человеческой ценности. С этой целью необходимо выявить педагогические условия формирования здорового образа жизни у студентов колледжа.

б. С целью реализации педагогических условий проведем опытно-экспериментальную работу по разработке и адаптации методики формирования здорового образа жизни у студентов колледжа в процессе занятий физической культурой.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА**

### **2.1. Цель, задачи и содержание опытно-экспериментальной работы**

В начале исследования нами была выдвинута гипотеза: результативность формирования здорового образа жизни студентов колледжа обеспечивается реализацией следующих педагогических условий:

- теоретическое изучение, определение и уточнение понятия «здоровый образ жизни студента колледжа»;
- определение содержания компонентов здорового образа жизни студентов колледжа;
- разработка и реализация программы по формированию здорового образа жизни у студентов колледжа.

Охарактеризуем содержание условий реализации формирования здорового образа жизни студентов колледжа.

Опытно-экспериментальная работа исследования осуществлялась на базе частного профессионального образовательного учреждения «Академический колледж» с 2021 по 2023 гг. в три этапа.

На первом этапе (ноябрь 2021– март 2022 гг.) осуществлялось изучение, обобщение и систематизация информации по проблеме исследования в философской, медицинской, психологической, педагогической литературе и образовательной практике, накапливался и анализировался личный опыт работы в данном направлении. Это позволило нам сформулировать исходные позиции исследования, разработать понятийный аппарат исследования, сформулировать рабочую гипотезу, определить комплекс педагогических условий эффективного протекания изучаемого явления. На данном этапе использовались следующие методы: анализ, обобщение, систематизация, наблюдение, тестирование, беседа,

изучение и обобщение педагогического опыта, методы математической статистики.

На втором этапе (июль 2022 – ноябрь 2022 гг.) проводился констатирующий эксперимент, уточнялось содержание методики процесса развития студентов колледжа к здоровому образу жизни, экспериментально определялся комплекс педагогических условий изучаемого процесса, осуществлялось внедрение результатов исследования в образовательный процесс «Академического колледжа». Основные методы данного этапа: обобщение и систематизация, наблюдение, тестирование, анализ осуществляемой деятельности, формирующий эксперимент.

На третьем этапе (декабрь 2022 – март 2023 гг.) проводилась работа в рамках формирующего этапа, анализировались и обобщались итоги теоретико-экспериментального исследования, определялась логика изложения материала, уточнялись теоретические и практические выводы, осуществлялось оформление полученных результатов. По результатам диссертационного исследования были подготовлены и внедрены в практику методические рекомендации. Основные методы третьего этапа исследования: обобщение и систематизация, наблюдение, тестирование, анализ осуществляемой деятельности, формирующий эксперимент.

Первоначально нами был проведен констатирующий эксперимент.

Цель констатирующего эксперимента – проверка степени усвоения полученных знаний о ЗОЖ, выявления характера отношения учащихся к психоактивным веществам (далее – ПАВ).

В констатирующем эксперименте использовались анкетирование, беседы, наблюдения и групповая дискуссия: «Что люди приобретают и что теряют от применения наркотика», а также методика С.В. Березина, С.А. Кулакова.

Результат оценивался по трем уровням: высокому, среднему и низкому.

В экспериментальной группе диагностика показала следующие результаты.

Высокий уровень усвоения знаний о ЗОЖ – 40 молодых людей – 40 %

Средний уровень усвоения знаний о ЗОЖ – 45 молодых людей – 45 %

Низкий уровень усвоения знаний о ЗОЖ – 15 молодых людей – 15 %.

В контрольной группе диагностика показала следующие результаты.

Высокий уровень усвоения знаний о ЗОЖ – 35 молодых людей – 35 %.

Средний уровень усвоения знаний о ЗОЖ – 50 молодых людей – 50 %.

Низкий уровень усвоения знаний о ЗОЖ – 15 молодых людей – 15 %

(Рисунок 4).

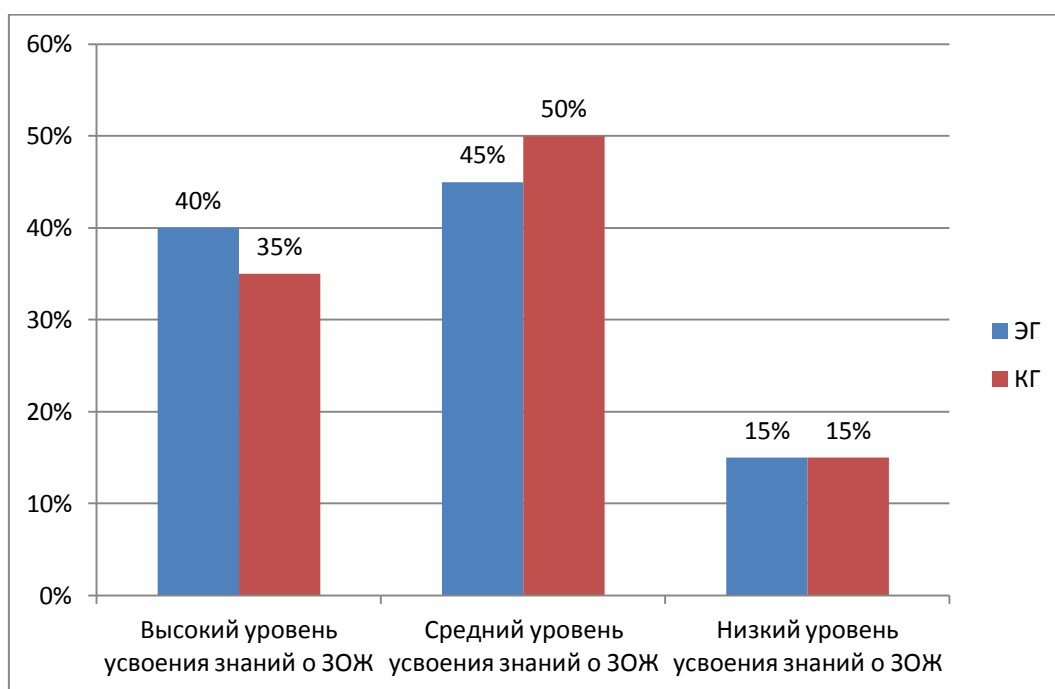


Рисунок 4 – Результаты диагностики усвоения полученных знаний в ЭГ и КГ на констатирующем этапе эксперимента

Результаты констатирующего эксперимента по методике С.В. Березина в экспериментальной группе показали, следующее:

20 % учащихся не знают последствий зависимости от наркотиков;

45 % имеют достаточные знания;

35 % пробовали наркотики и ощутили на себе их действие.

Результаты констатирующего эксперимента в контрольной группе показали следующие результаты:

35 % – не знают о последствиях;

50 % – хорошо осведомлены;

15 % – попробовали наркотики (Рис.5).

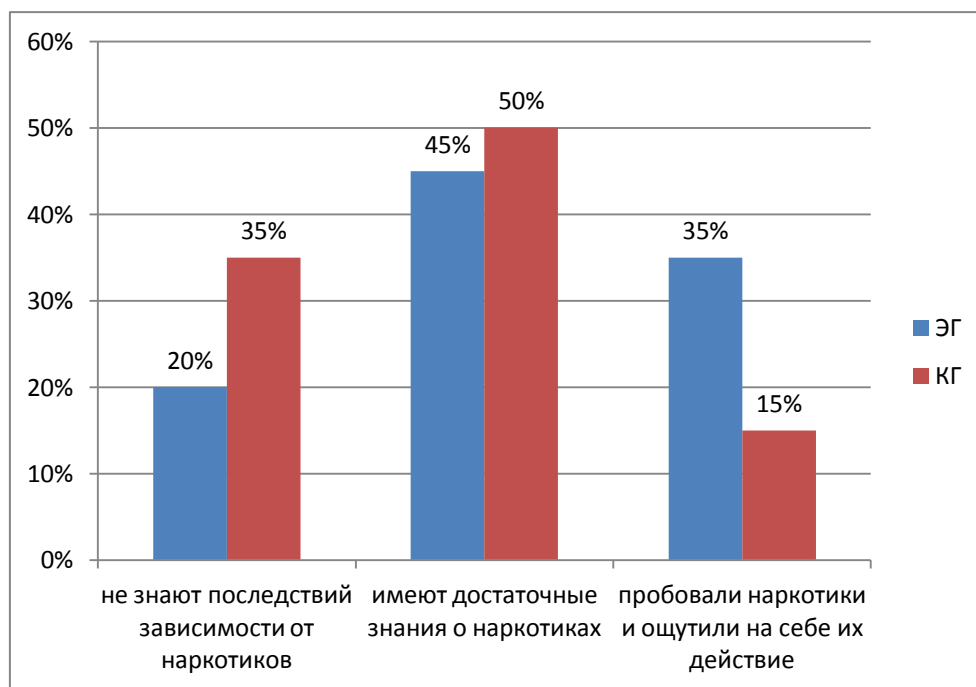


Рисунок 5 – Результаты диагностики на констатирующем этапе эксперимента по методике С.В. Березина в ЭГ и КГ

Результаты диагностики по методике С. А. Кулакова показали следующие результаты:

в экспериментальной группе:

проблемное поведение – у 40 % учащихся;

выявлены сигналы надвигающейся наркомании:

обсессии – 10 %;

отрицания – 26 %;

рационализации – 19 %;

аддитивная система установок – 5 %.

Проведение констатирующего эксперимента в контрольной группе показало следующий результат:

проблемное поведение – у 45 % учащихся в группе;

выявлены сигналы надвигающейся наркомании:

обсессии – 9 %;

отрицания – 22 %;

рационализации – 18 %;

аддитивная система установок – 6 % (Рис.6.).

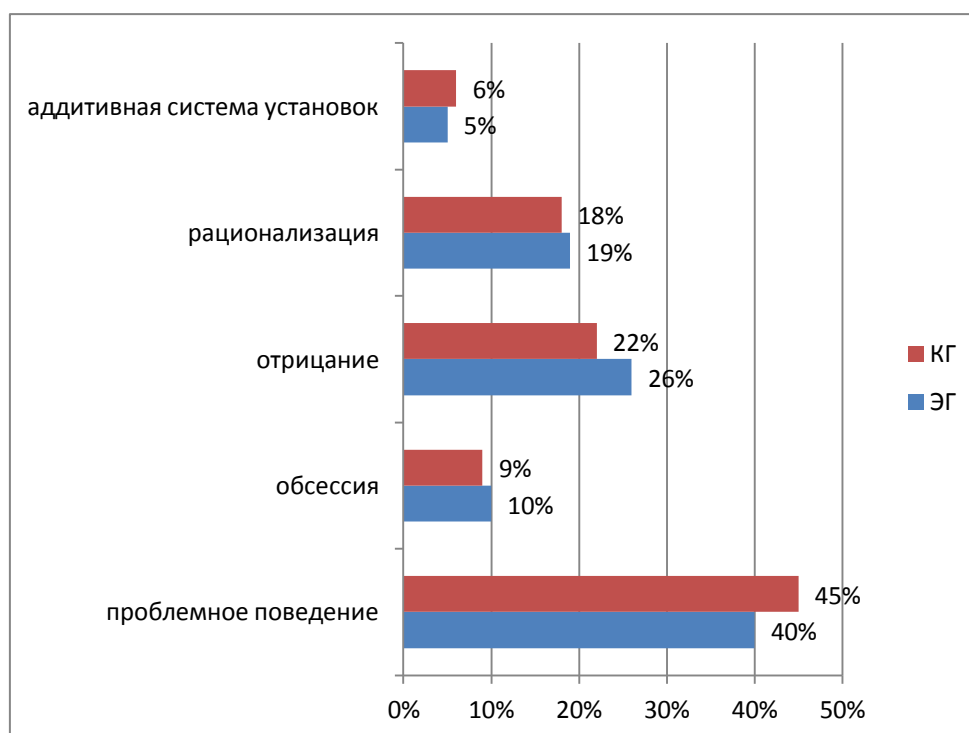


Рисунок 6 –Результаты диагностики на констатирующем этапе эксперимента по методике С. А. Кулакова в ЭГ и КГ

Таким образом, констатирующий эксперимент представил тревожную картину в группе, т. к. почти у половины студентов есть проблемы с ЗОЖ, в частности, с наркотиками.

Использованные нами методики были направлены на выявление зависимости учащихся от ЗОЖ.

Профилактическая деятельность педагогов должна:

- закрепить у студентов знания о том, что здоровье – главное условие счастливой жизни;
- внушить, что о своем здоровье и здоровье окружающих необходимо заботиться;
- раскрыть последствия наркомании для здоровья человека;
- сформировать у студентов навыки предупреждения наркомании.

В целом, здоровье студентов можно отслеживать по следующим компонентам. [2, с. 527]

– Физическое развитие молодежи.

Критериями физического здоровья выступают медицинские показатели студента и уровень его физической подготовленности. Первые отслеживаются с помощью анализа медицинской документации (группа здоровья после осмотра студента врачами), учитывается также устойчивость к заболеваниям (с этой целью проводится анализ пропусков по болезни). Показатели физической подготовленности измеряются в соответствии со стандартами образования по дисциплине «физическая культура».

– Социальное развитие молодежи.

Критерием социального здоровья учащегося выступает степень благополучия его социальной ситуации развития. В колледже это проявляется в социальном статусе студента. В учебном коллективе он измеряется с помощью социометрии. Социометрическая техника, разработанная Дж. Морено, применяется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования. Посредством социометрии можно изучать поведение молодежи в условиях групповой деятельности, судить об их психологической совместимости, проводить определение лидеров для перегруппировки учащихся в группе так, чтобы снизить напряженность в коллективе, возникающую из-за взаимной неприязни некоторых молодых людей.

– Психологическое развитие молодежи.

Психологическое здоровье учащегося связано с развитием индивидуально – психологических особенностей личности, способствующих успешной социальной адаптации. К психологическому здоровью можно отнести соответствие психического развития возрастным нормам, психо-эмоционального состояния учащегося, мотивацию к здоровому образу жизни и умению вести его. Насущной психолого-педагогической проблемой является формирования у учащихся потребности в хорошем здоровье, обучение умению ответственно относиться не только к собственному



здоровью, но и к здоровью других людей, а также сохранению среды обитания.

Здоровьеориентированные цели воспитания студентов колледжа включают развитие природных возможностей и сохранение здоровья. В процессе обучения наиболее значимой становится комплексная диагностика мотивации и умений ЗОЖ, используемая не для оценки имеющихся способностей учащихся, а для нацеливания учащихся на ведение здорового образа жизни.

Таким образом, формирование здорового образа жизни молодежи включает в себя:

- создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения;
- обучение здоровью;
- меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления ПАВ, профилактика наркомании;
- побуждение учащихся к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.

При организации здоровьесберегающей образовательной среды необходимо учитывать следующие её компоненты: воздушно-тепловой режим студенческой аудитории; ее освещение, организацию занятия.

Нами были проведены два социологических опроса по проблемам здорового образа жизни.

Для этой цели была разработана анкета, которая включила в себя 41 вопрос (Приложение 1). Исследование было выборочным. Объем выборки составил 100 человек. Репрезентативность выборки обеспечивалась с помощью механического отбора. Был опрошен каждый 5 студент колледжа, т.е. проведена 20 % выборка.

Специально разработанная анкета включила в себя 41 вопрос по 5 группам факторов, влияющих на формирование здорового образа жизни:

- социально-демографические факторы;
- психологическая характеристика семьи;
- характеристика культурной жизни и отдыха;
- вредные привычки; здоровье и медицинская активность;
- вопросы, посвященные изучению источников и характера информации о здоровом образе жизни.

Проведенное анкетирование позволило представить социально-демографический портрет студентов колледжа: среди респондентов 48 % составили девушки, 52 % юноши; среди опрошенных преобладали лица в возрасте от 19 до 20 лет (в целом, они составили 65,7 %), в возрасте от 17 до 18 лет было 15,3 % респондентов, от 15 до 16 лет – 11, 2 %.

Важным фактором развития заболеваний являются стрессы. 43,3 % респондентов хотели бы знать основные приемы снятия стресса.

В результате диагностики было установлено, что чаще используются следующие способы снятия нервного напряжения, представленные в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты способов снятия стресса на констатирующем этапе в экспериментальной и контрольной группах

Способы снятия стресса	ЭГ	КГ
общение с друзьями, близкими	25%	24 %
двигательная активность	15%	20 %
хороший сон, отдых	15%	18 %
водные процедуры, душ, обливание	10%	15 %
курят или употребляют алкоголь для снятия стресса	20%	13 %
снимают стресс с помощью еды	20%	7 %

Отразим результаты на рисунке 7.



Рисунок 7 – Результаты диагностики снятия стресса у студентов колледжа на констатирующем этапе в ЭГ и КГ

Для формирования здорового образа жизни важна медицинская активность населения. Регулярно проходят диспансеризацию 72,1 % девушек и 49,9 % юношей (Таблица 4).

Это объясняется психологическими различиями в женской и мужской моделях поведения в отношении своего здоровья. Женскую модель отличают большая гибкость, прагматичность в отношении своего здоровья, как на уровне установок, стереотипов, так и на уровне действия в реальных ситуациях.

Мужская модель в большей степени подвержена действию установок и стереотипов, формирующих своего рода кодекс норм, предписывающих не заботиться о своем здоровье.

Таблица 4 – Распределение респондентов по полу и частоте прохождения профилактического осмотра (в % к итогу)

Частота прохождения профилактического осмотра	Распределение респондентов по полу	
	Юноши	Девушки
Регулярно, 1 раз в год	49,9	72,1
Нерегулярно, по случаю	50,1	27,9
Всего	100,0	100,0

Таким образом, результаты констатирующего эксперимента показали, что почти у половины студентов есть проблемы с ЗОЖ, в частности, с наркотиками. С целью предотвращения негативных факторов, оказывающих влияние на здоровье студентов колледжа, представляется очевидной необходимостью разработки и реализации программы по формированию здорового образа жизни у студентов колледжа, для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье студентов, повысить их умственную и физическую работоспособность.

## **2.2 Реализация методики формирования здорового образа жизни в процессе занятий физической культурой**

С целью формирования здорового образа жизни у студентов колледжа автором разработана методика преподавания дисциплины «Физическая культура», представленная в Приложении 2.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании: в программах повышения квалификации и переподготовки учителей, воспитателей.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общегуманитарному и социально-экономическому циклу.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В виды учебной работы входят теоретические и практические занятия, занятия в форме практической подготовки, самостоятельная работа студентов и итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета. Объем максимальной учебной нагрузки 344 часа.

Дисциплина реализуется в спортивном зале.

Оборудование:

- волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, скакалки, мат и коврики для растяжки для выполнения упражнений, рабочее место преподавателя.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
1	2
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретико-практический (практические основы физической культуры)</b>
<b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	Правила безопасности на занятиях физической культурой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Практические занятия:</b>
	1.1.1 Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Продолжение таблицы 5

	<p>1.1.2 Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p> <p><b>Задания в форме практической подготовки</b> Заучивание различных видов утренней гимнастики, и гимнастики после сна.</p>
<p><b>Тема 1.2. Социально–биологические основы физической культуры и спорта</b></p>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1.2.1 Связь занятий физической культурой со здоровьем.</p> <p>1.2.2 Связь занятий физической культурой с физическим развитием.</p> <p>1.2.3 Связь занятий физической культурой с физической подготовленностью.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p>
	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <p>1.3.1. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.</p> <p><b>Задания в форме практической подготовки</b> Презентация и доклад по теме «ЗОЖ – основа всего». Подвижная игра «Вместе весело»</p> <p>Просмотр детских спортивных фильмов.</p>
	<p><b>Тема 1.3. Основы здорового образа жизни</b></p>
	<p><b>Раздел 2.</b></p> <p><b>Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры)</b></p>
	<p><b>Тема 2.1. Методико-практические занятия:</b></p>
<p>• <b>легкая атлетика</b></p>	<p>2.1.1Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения (повторение).</p>
<p>• <b>баскетбол</b></p>	<p>2.1.2Правила техники безопасности в игре баскетбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком).</p>
<p>• <b>волейбол</b></p>	<p>2.1.3Правила техники безопасности в игре волейбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры волейбол.</p>

Продолжение таблицы 5

• гимнастика	2.1.4 Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Дополнительно ознакомиться с правилами по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций, также рассмотреть вариант игры с мячом для детей ДДВ и для детей начальной школы.</p> <p><b>Занятия в форме практической подготовки</b></p> <p>Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Тактика свободного нападения.</p> <p>.</p>
<b>Раздел 3.</b>	<b>Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)</b>
<b>Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>Практические занятия:</b>
• легкая атлетика	<p>3.1.1. Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p>3.1.2. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>3.1.3. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p>
• баскетбол	<p>3.1.4 Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.</p> <p>3.1.5 Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении.</p> <p>3.1.6 Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».</p>

Продолжение таблицы 5

<p>• волейбол</p>	<p>3.1.7 Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах</p> <p>3.1.8 Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру.</p> <p>3.1.9 Передача мяча в стену: передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах</p>
<p>• гимнастика</p>	<p>3.1.14 ОРУ типа зарядки. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения.</p> <p>3.1.15 Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения, стоя (Д), лежа (М) с помощью.</p> <p>3.1.16 Разновидности ходьбы.</p> <p>3.1.17 Специальные беговые упражнения. ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д).</p> <p><b>Задания в форме практической подготовки</b></p> <p>Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Подвижная игра «Догони меня и друга»</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)+ использование мяча для подвижной игры « Съедобное– несъедобное»</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижная игра «Поддай и попади». Игровые упражнения с набивным мячом.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Упражнения на гибкость, силу и растяжение.</p>
<p><b>Раздел 4.</b></p>	<p><b>Контрольно-оценочный (критерии результативности занятий)</b></p>
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>4.1 Информационный контроль за учебной деятельностью. Требования к уровню подготовки студентов. Оценка освоения учебного материала.</p> <p>4.2 Теоретические и методические знания, умения и навыки.</p> <p>4.3 Общая физическая и спортивно–техническая подготовка.</p>



*Продолжение таблицы 5*

	4.4Контрольные задания, упражнения, тесты. Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий.
	4.5Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий.
	4.6Контрольные задания.
	4.7Контрольные упражнения.
	4.8Контрольные тесты.
	<b>Задания в форме практической подготовке</b>
	Разработка викторины на тему « Спорт–великое дело»
	Заучивание и проигрывание подвижных игр для ДОУ и начальной школы
	<b>Самостоятельная работа</b>
	Подготовка рефератов. Сдача контрольных тестов.

### **2.3 Результаты опытно-экспериментального исследования и их интерпретация**

После внедрения разработанной нами методики был проведен контрольный эксперимент.

Цель контрольного эксперимента – проверка степени усвоения полученных знаний о ЗОЖ, выявления характера отношения учащихся к психоактивным веществам.

Полученные студентами знания определялись при помощи методик С.В. Березина, С.А. Кулакова.

Результат оценивался по трем уровням: высокому, среднему и низкому.

В экспериментальной группе диагностика показала следующие результаты.

Высокий уровень усвоения знаний о ЗОЖ – 50 молодых людей – 50 %

Средний уровень усвоения знаний о ЗОЖ – 45 молодых людей – 50 %

Низкий уровень усвоения знаний о ЗОЖ – не выявлен – 0 %.

В контрольной группе диагностика показала, что результаты остались прежние.

Высокий уровень усвоения знаний о ЗОЖ – 35 молодых людей – 35 %.

Средний уровень усвоения знаний о ЗОЖ – 50 молодых людей – 50 %.

Низкий уровень усвоения знаний о ЗОЖ – 15 молодых людей – 15 %

Динамику изменений в экспериментальной и контрольной группе на контрольном этапе эксперимента отразим на рисунке 8.

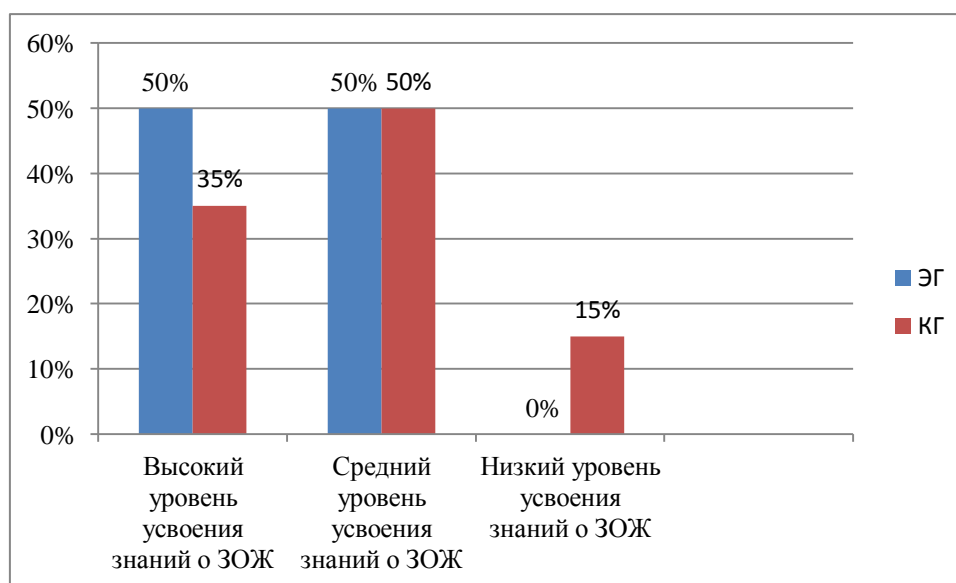


Рисунок 8 – Динамика изменений на контрольном этапе по методике С.А. Кулакова в ЭГ и КГ

Таким образом, в экспериментальной группе высокий уровень усвоения знаний о ЗОЖ повысился у 10 студентов, средний уровень – повысился на 5%, низкий уровень – не выявлен. В контрольной группе остались прежние результаты.

Результаты контрольного эксперимента по методике С.В. Березина в экспериментальной группе показали, следующее:

- 0 % учащихся не знают последствий зависимости от наркотиков;
- 65 % имеют достаточные знания;
- 35 % пробовали наркотики и ощутили на себе их действие.

Результаты констатирующего эксперимента в контрольной группе результаты остались прежние:

- 35 % – не знают о последствиях;
- 50 % – хорошо осведомлены;
- 15 % – попробовали наркотики (Рисунок 9).

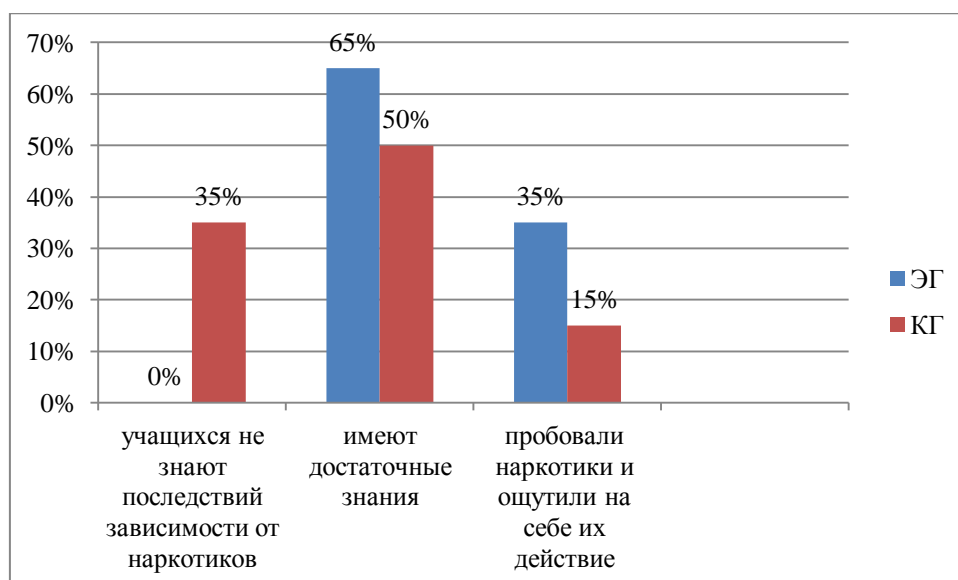


Рисунок 9 – Динамика изменений на контрольном этапе по методике С.В.

### Березина в ЭГ и КГ

Таким образом, в экспериментальной группе все учащиеся осведомлены о последствиях зависимости от наркотиков – т.е. уровень знаний повысился у 20 студентов. Достаточный уровень знаний повысился у 40 студентов. Пробовать наркотики стали на 20 человек меньше. В контрольной группе результаты остались прежние.

Результаты диагностики по методике С. А. Кулакова показали следующие результаты:

в экспериментальной группе:

проблемное поведение – у 15 % учащихся;

выявлены сигналы надвигающейся наркомании:

обсессии – 5 %;

отрицания – 12 %;

рационализации – 5 %;

аддитивная система установок – 1 %.

Проведение контрольного эксперимента в контрольной группе показало прежние результаты:

проблемное поведение – у 45 % учащихся в группе;

выясныены сигналы надвигающейся наркомании:

обсессии – 9 %;

отрицания – 22 %;

рационализации – 18 %;

аддитивная система установок – 6 % (Рис.10.).

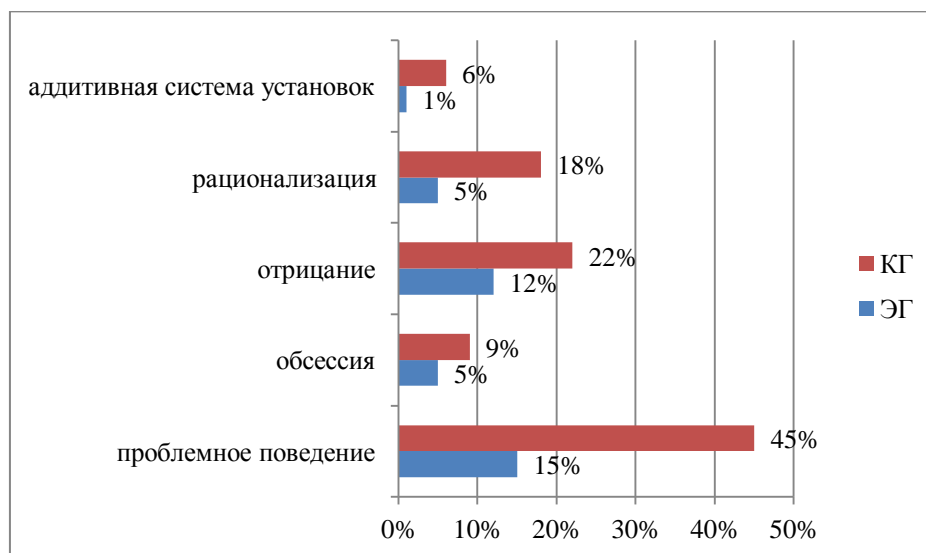


Рисунок 10 – Динамика изменений на контрольном этапе по методике С. А. Кулакова в ЭГ и КГ

Таким образом, в экспериментальной группе снизилось проблемное поведение у 25 студентов, что является очень хорошим результатом. Также снижен уровень выявленных сигналов надвигающейся наркомании. В контрольной группе результаты остались прежние. Затем нами было проведено повторное анкетирование. В результате повторной диагностики были повторно определены способы снятия стресса, отраженные в таблице 6. Таблица 6 – Результаты способов снятия стресса в экспериментальной и контрольной группах на контрольном этапе эксперимента

Способы снятия стресса	ЭГ	КГ
общение с друзьями, близкими	30%	24 %
двигательная активность	30%	20 %
хороший сон, отдых	20%	18 %
водные процедуры, душ, обливание	15%	15 %

*Продолжение таблицы 6*

курят или употребляют алкоголь для снятия стресса	3%	13 %
снимают стресс с помощью еды	2%	7 %

Результаты показали следующее. Способы снятия стресса после опытно-экспериментальной работы значительно изменились. В экспериментальной группе на 5% повысилось общение с друзьями и близкими. На 15% повысилась двигательная активность студентов. Хороший сон и отдых в качестве способа снятия стресса теперь предпочитают на 5% студентов больше. Водные процедуры повысились на 5%. Курение и употребление алкоголя снизилось на 17%. Снятие стресса с помощью еды снизилось на 18%. В контрольной группе результаты остались прежними. Отразим динамику изменений на рисунке 11.



Рисунок 11 – Результаты диагностики способов снятия стресса на контрольном этапе в ЭГ и КГ

Таким образом, результаты опытно-экспериментальной работы оказались позитивными. Сформированы основы здорового образа жизни у студентов колледжа. Были снижены негативные факторы, оказывающие влияние на здоровье студентов колледжа, что способствует сохранению и

укреплению здоровья студентов, повышению их умственной и физической работоспособности.

Для более эффективного применения разработанной нами методики формирования здорового образа жизни у студентов колледжа необходимо использовать методические и практические рекомендации, представленные в следующем параграфе.

#### **2.4 Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у студентов колледжа**

Здоровый образ жизни рассматривается нами как активная деятельность людей, направленную 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.

Культура ведения здорового образа жизни не дается человеку изначально, а является результатом его обучения, воспитания и саморазвития. Культура здорового образа жизни молодежи проявляется в отношении к своему здоровью как к ценности и осознании своей ответственности за индивидуальное здоровье. Содержание воспитания культуры здорового образа жизни направлено на усвоение обучающимися многогранности понятия «здоровье», восприятие его как общечеловеческой и личностной ценности; воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; приобщение к занятиям физической культурой и спортом; формирование культуры питания, труда и отдыха; формирование

психологической устойчивости к зависимым формам поведения в целом и антинаркотического барьера как отрицательного отношения к употреблению алкоголя, табачных изделий и наркотических веществ; воспитание сексуальной культуры, экологически грамотного поведения, профилактического мышления. Формирование здорового образа жизни молодежи включает в себя организацию деятельности обучающихся в учреждении образования, направленную на поддерживающие психолого-социальные положительные моменты, повышающие мотивацию к ценностному отношению к собственному здоровью и саморазвитию; на улучшение психологического климата в студенческом коллективе и др.

В работе со студенческой молодежью по формированию здорового образа жизни целесообразно проводить тренинговые занятия, консультативные беседы с педагогом-психологом, использовать игровое моделирование, групповые встречи, круглые столы, видеотренинги, предлагать разного рода домашние задания (например, создание буклета по заданной теме) для переноса приобретенных умений в реальные ситуации вне группы.

При использовании групповой дискуссии как метода обучения повышается интенсивность и эффективность процесса восприятия за счет активного включения студентов в коллективный поиск истины по выдвигаемой проблеме. Моделирование учит наблюдательности, умению строить диалог, гибкости и готовности перестраиваться в ходе коммуникационного взаимодействия. В ходе проведения тренинговых занятий с обучающимися отрабатываются базовые навыки рефлексивного общения, активного слушания, управления собственными эмоциями и диалогом в конфликтных ситуациях, формируется психологическая устойчивость к зависимым формам поведения. Работа по формированию здорового образа жизни должна быть направлена на обучение студенческой молодежи способам саморегуляции, разрешению конфликтных ситуаций в межличностном взаимодействии, эмоционально-личностному общению,

обучению ценностному отношению к здоровью и здоровому образу жизни, умению распределять свои нагрузки, умению переключаться с одного вида деятельности на другой, правильно распределять свободное время и пр. В решении задач формирования здорового образа жизни следует исходить из принципа комплексности мер социально-экономического, организационного и воспитательного характера.

Итак, здоровый образ жизни зависит от осознанного и ответственного отношения молодежи к своему здоровью и здоровью окружающих и является частью гуманитарной культуры, жизненных целей и ценностных ориентаций.

### **Выводы по второй главе**

1. В начале исследования нами была выдвинута гипотеза: результативность формирования здорового образа жизни студентов колледжа обеспечивается реализацией следующих педагогических условий:

- теоретическое изучение, определение и уточнение понятия «здоровый образ жизни студента колледжа»;
- определение содержания компонентов здорового образа жизни студентов колледжа;
- разработка и реализация программы по формированию здорового образа жизни у студентов колледжа.

2. Опытнo–экспериментальная работа исследования осуществлялась на базе частного профессионального образовательного учреждения «Академический колледж» с 2021 по 2023 гг. в три этапа.

На первом этапе (ноябрь 2021– март 2022 гг.) осуществлялось изучение, обобщение и систематизация информации по проблеме исследования в философской, медицинской, психологической, педагогической литературе и образовательной практике, накапливался и анализировался личный опыт работы в данном направлении. Это позволило нам сформулировать исходные позиции исследования, разработать



понятийный аппарат исследования, сформулировать рабочую гипотезу, определить комплекс педагогических условий эффективного протекания изучаемого явления. На данном этапе использовались следующие методы: анализ, обобщение, систематизация, наблюдение, тестирование, беседа, изучение и обобщение педагогического опыта, методы математической статистики.

На втором этапе (июль 2022 – ноябрь 2022 гг.) проводился констатирующий эксперимент, уточнялось содержание методики процесса развития студентов колледжа к здоровому образу жизни, экспериментально определялся комплекс педагогических условий изучаемого процесса, осуществлялось внедрение результатов исследования в образовательный процесс «Академического колледжа». Основные методы данного этапа: обобщение и систематизация, наблюдение, тестирование, анализ осуществляемой деятельности, формирующий эксперимент.

На третьем этапе (декабрь 2022 – март 2023 гг.) проводилась работа в рамках формирующего этапа, анализировались и обобщались итоги теоретико-экспериментального исследования, определялась логика изложения материала, уточнялись теоретические и практические выводы, осуществлялось оформление полученных результатов. По результатам диссертационного исследования были подготовлены и внедрены в практику методические рекомендации. Основные методы третьего этапа исследования: обобщение и систематизация, наблюдение, тестирование, анализ осуществляемой деятельности, формирующий эксперимент.

3. Констатирующий эксперимент представил тревожную картину в группе, т. к. почти у половины студентов есть проблемы с ЗОЖ, в частности, с наркотиками. С целью предотвращения негативных факторов, оказывающих влияние на здоровье студентов колледжа, нами была разработана и реализована программа по формированию здорового образа жизни у студентов колледжа для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье студентов, повысить их умственную и физическую работоспособность.

4. После внедрения разработанной нами методики был проведен контрольный эксперимент. Результаты опытно-экспериментальной работы оказались позитивными. Сформированы основы здорового образа жизни у студентов колледжа. Были снижены негативные факторы, оказывающие влияние на здоровье студентов колледжа, что способствует сохранению и укреплению здоровья студентов, повышению их умственной и физической работоспособности.

5. Для более эффективного применения разработанной нами методики формирования здорового образа жизни у студентов колледжа нами были разработаны методические и практические рекомендации. В работе со студенческой молодежью по формированию здорового образа жизни целесообразно проводить тренинговые занятия, консультативные беседы с педагогом-психологом, использовать игровое моделирование, групповые встречи, круглые столы, видеотренинги, предлагать разного рода домашние задания (например, создание буклета по заданной теме) для переноса приобретенных умений в реальные ситуации вне группы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска. Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, рациональное питание, физическую активность (физические упражнения, спорт и тому подобное), укрепление психического здоровья и другие меры по укреплению здоровья.

ЗОЖ студента зависит от его ценностных ориентаций, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Ценности, выработанные общественным сознанием, не всегда совпадают с ценностями здорового образа жизни студента. Личность студента имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения, обладая определенной автономностью и ценностью, каждый студент формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

Ответственность за здоровье в условиях ЗОЖ формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Определено содержание компонентов здорового образа жизни студентов колледжа. В структуре здоровья выделяют три основных компонента: физическое, психическое и социальное здоровье. К основным компонентам здорового образа жизни относят: режим труда и отдыха; организацию сна; режим питания; организацию двигательной активности; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания; профилактику вредных привычек; культуру межличностного общения; психофизическую регуляцию организма; культуру сексуального поведения.

В настоящее время особое внимание следует уделять формированию здорового образа жизни студентов. Необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи, культивировать своего рода «моду» на здоровье, внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования здорового образа жизни начиная с самого раннего возраста. Хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. Нужно в образовательном процессе уделять важнейшую роль воспитанию у студентов отношения к здоровью как главной человеческой ценности. С этой целью необходимо выявить педагогические условия формирования здорового образа жизни у студентов колледжа.

С целью реализации педагогических условий проведем опытно–экспериментальную работу по разработке и адаптации методики формирования здорового образа жизни у студентов колледжа в процессе занятий физической культурой.

В начале исследования нами была выдвинута гипотеза: результативность формирования здорового образа жизни студентов колледжа обеспечивается реализацией следующих педагогических условий:

- теоретическое изучение, определение и уточнение понятия «здоровый образ жизни студента колледжа»;
- определение содержание компонентов здорового образа жизни студентов колледжа;
- разработка и реализация программы по формированию здорового образа жизни у студентов колледжа.

Опытно-экспериментальная работа исследования осуществлялась на базе частного профессионального образовательного учреждения «Академический колледж» с 2021 по 2023 гг. в три этапа.

На первом этапе (ноябрь 2021– март 2022 гг.) осуществлялось изучение, обобщение и систематизация информации по проблеме исследования в философской, медицинской, психологической, педагогической литературе и образовательной практике, накапливался и анализировался личный опыт работы в данном направлении. Это позволило нам сформулировать исходные позиции исследования, разработать понятийный аппарат исследования, сформулировать рабочую гипотезу, определить комплекс педагогических условий эффективного протекания изучаемого явления. На данном этапе использовались следующие методы: анализ, обобщение, систематизация, наблюдение, тестирование, беседа, изучение и обобщение педагогического опыта, методы математической статистики.

На втором этапе (июль 2022 – ноябрь 2022 гг.) проводился констатирующий эксперимент, уточнялось содержание методики процесса развития студентов колледжа к здоровому образу жизни, экспериментально определялся комплекс педагогических условий изучаемого процесса, осуществлялось внедрение результатов исследования в образовательный процесс «Академического колледжа». Основные методы данного этапа: обобщение и систематизация, наблюдение, тестирование, анализ осуществляемой деятельности, формирующий эксперимент.

На третьем этапе (декабрь 2022 – март 2023 гг.) проводилась работа в рамках формирующего этапа, анализировались и обобщались итоги теоретико-экспериментального исследования, определялась логика изложения материала, уточнялись теоретические и практические выводы, осуществлялось оформление полученных результатов. По результатам диссертационного исследования были подготовлены и внедрены в практику методические рекомендации. Основные методы третьего этапа исследования: обобщение и систематизация, наблюдение, тестирование, анализ осуществляемой деятельности, формирующий эксперимент.

Констатирующий эксперимент представил тревожную картину в группе, т. к. почти у половины студентов есть проблемы с ЗОЖ, в частности, с наркотиками. С целью предотвращения негативных факторов, оказывающих влияние на здоровье студентов колледжа, нами была разработана и реализована программа по формированию здорового образа жизни у студентов колледжа для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье студентов, повысить их умственную и физическую работоспособность.

После внедрения разработанной нами методики был проведен контрольный эксперимент. Результаты опытно-экспериментальной работы оказались позитивными. Сформированы основы здорового образа жизни у студентов колледжа. Были снижены негативные факторы, оказывающие влияние на здоровье студентов колледжа, что способствует сохранению и укреплению здоровья студентов, повышению их умственной и физической работоспособности.

Для более эффективного применения разработанной нами методики формирования здорового образа жизни у студентов колледжа нами были разработаны методические и практические рекомендации. В работе со студенческой молодежью по формированию здорового образа жизни целесообразно проводить тренинговые занятия, консультативные беседы с педагогом-психологом, использовать игровое моделирование, групповые встречи, круглые столы, видеотренинги, предлагать разного рода домашние задания (например, создание буклета по заданной теме) для переноса приобретенных умений в реальные ситуации вне группы.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа – колледж»: автореферат диссертации ... доктора педагогических наук / Н. П. Абаскалова. – Барнаул, 2021. – 48 с.
2. Абаскалова Н.П. Формирование ключевой компетенции «быть здоровым» в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения / Н. П. Абаскалова А.Ю. Зверкова // Сибирский педагогический журнал. – 2019. – № 9. – С. 25–29.
3. Андреева И.Г. Содержание образования в свете государственной политики сохранения здоровья нации / И. Г. Андреева // Педагогика. – 2019. № – 10. С. – 31–39.
4. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич. – М.: Педагогика, 2019. – 168 с.
5. Бахтин Ю.К. Факторы формирования здоровья человека и их значение / Ю. К. Бахтин // Молодой ученый. – 2012. – № 5. – С. 397–400.
6. Белкова И.Ю., Чухрова М.Г. Стратегические принципы и педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов // МНКО. – 2010. – №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategicheskie-printsipy-i-pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov> (дата обращения: 04.12.2022).
7. Белова Н.И. «Здоровый образ жизни» и «здоровый образ жизни»: общность и различия / Н. И. Белова // Казанская наука. – 2013. – № 11. – С. 342–344.
8. Безруких М.М. Здоровьесберегающая образовательная среда и факторы, препятствующие ее созданию // Человек и образование. – 2012. – № 2 (31). – С. 10–16.
9. Благуш П.К теории тестирования двигательных способностей / П. Благуш. – М.: Физическая культура и спорт, 2020. – 165 с.

10. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М.: Физическая культура и спорт, 2021. – 217 с.
11. Бутакова О.А. Лекции о здоровье / О. А. Бутакова. – М.: Знание, 2021. – 120 с.
12. Виленский М.Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый стиль жизни» и «здоровый образ жизни» / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. 2019. – № 11. – С. 2–7.
13. Виленский М. Я. Социально–психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9. – С. 9–11.
14. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / М. Я. Виленский А. Г. Горшков. – М.: Кнорус, 2019. – 240 с.
24. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни / В. И. Глухов. – М.: Знание, 2019. – 261 с.
25. Горчак С. И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни / С. И. Горчак // Здоровый образ жизни: социально–философские и медико–биологические проблемы. – М.: Педагогика, 2019. – С. 19–39.
26. Дзятковская Е.Н. Здоровьесберегающий ресурс методической системы / Е. Н. Дзятковская // Педагогика. – 2021. – № 1. – С. 25–33.
27. Дубровский В.Н. Валеология. Здоровый образ жизни / В. Н. Дубровский. – М.: Наука, 2019. – 559 с.
28. Зайцев Г.К. Валеологический анализ и обеспечение здоровья педагогическими средствами в системе образования / Г. К. Зайцев // Валеология. – 2020. – № 4. – С. 16–21.
29. Здоровый образ жизни как решающий фактор профилактики сердечнососудистых заболеваний / В. Д. Саргсян // Профилактическая медицина. 2019. № 6– 2. С. 56–60.



30. Зинова У.А. Формирование установки на здоровый образ жизни как актуальная проблема / У.А. Зинова // Седьмая волна психологии: сб. науч. статей Ярославль: МАПН, ЯрГУ. – 2010. – Вып. 7. – С. 196–210.

31. Игнатова В.В. Педагогические стратегии в контексте профессионально–культурного становления личности студента колледжа / В.В. Игнатова, О.А. Шушерина // Сибирский педагогический журнал. – 2004. – № 1. – С.78–96.

32. Инновационные технологии в формировании готовности педагога физической культуры к профессиональной деятельности / И.Е. Плотникова [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2009. – № 1. – С. 35–37.

33. Ишмухаметова Н.Ф. Формирование здорового образа жизни студентов / Н.Ф. Ишмухаметова, С.Н. Ильин // Современная наука: диалог естественно–научной и социально–гуманитарной субкультур : сборник научных трудов по материалам Международной научно–практической конференции 12 октября 2020г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. – URL: <https://apni.ru/article/1243-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-student>

34. Казин Э. М. Образование и здоровье: медико–биологические и психолого–педагогические аспекты: монография / Э. М. Казин. Кемерово: КРИПКиПРО, 2020. – 214 с.

35. Компаниец Ю.А. Информационное обеспечение формирования здорового образа жизни как ценностной ориентации / Ю. А. Компаниец // Педагогика, психология и медико–биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2019. – № 3. – С. 75–80.

36. Красноперова Н.А. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студента. – URL:<http://www.roman.by/r-88328.html>

37. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2020. – 464 с.

38. Леван Т.Н. Здоровьеформирующая деятельность педагога: научно-методический аспект: монография / Т. Н. Леван, В. А. Федоров. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. – 176 с.
39. Леван Т.Н. Формирование здоровья детей и молодежи с позиций педагогики / Т. Н. Леван // Формирование здоровья детей и подростков в системе непрерывного образования: монография / под ред. Т. Н. Леван. – Новосибирск: СибАК, 2019. – С. 8–26.
40. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова. 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. – 544 с.
41. Малярчук Н.Н. Валеология: учебное пособие / Н. Н. Малярчук. – Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 2018. – С. 27–31.
42. Малярчук Н.Н. Проблемы и пути повышения эффективности сохранения здоровья субъектов образовательного процесса / Н. Н. Малярчук, А. Г. Маджуга И. А. Синицина // Здоровьесберегающее образование в инновационных условиях: теория, методология, практика: монография / под ред. С. Н. Сладкова. – Обнинск: Интеллект будущего, 2019. – С. 171–176.
43. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания / И. В. Манжелей. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2019. – 185 с.
44. Маратова А.М. Здоровый образ жизни – гармония жизни и здоровье человека // Наука и современность. 2013. № 22. С. 16–20.
45. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. М. Митяева. – М.: Академия, 2020. – 192 с.
46. Мысина Г.А. Теоретические и методологические основы формирования здоровьесберегающей образовательно-воспитательной среды: монография / Г. А. Мысина. – М.: Изд-во Моск гос. техн. ун-та им. Н. Э. Баумана, 2020. – 90 с.

47. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – М.: Академия, 2019. – 256 с.

48. Наумова Н.В. Формирование здорового образа жизни студентов медицинского колледжа как социально–педагогическая проблема /Н.В. Наумова, Е.С. Глазьева, В.Ю. Бригадирова // Инновации в науке. – 2014. – №39. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-meditsinskogo-vuza-kak-sotsialno-pedagogicheskaya-problema> (дата обращения: 04.12.2022).

49. Никифоров С.А. Формирование здорового образа жизни студентов университета в процессе физического воспитания / С. А. Никифоров // Вестник Южно–Уральского государственного университета. – 2007. – № 16. – С. 124–126.

50. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 (в ред. от 07.10.2022) № 273–ФЗ // Система Гарант: электронный фонд правовой и нормативно–технической документации. – URL: <http://docs.cntd.ru/document/902389617> (дата обращения: 14.11.2022)

51. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон от 21.11.2011 г. (в ред. от от 13.07.2022) № 323–ФЗ // Гарант.ру: информационно–правовой портал. – URL: <http://base.garant.ru/12191967/> (дата обращения: 14.11.2022)

52. Онищенко Г.Г. Безопасное будущее детей России. Научно–методические основы подготовки плана действий в области окружающей среды и здоровья наших детей / Г. Г. Онищенко, А. А. Баранов, В. Р. Кучма. – М.: Изд–во Науч. центра здоровья детей Рос. акад. мед. наук, 2019. – 154 с.

53. Орехова Т.Ф. Понятие «здоровьетворящее образование» как педагогическая категория / Т. Ф. Орехова // Вестник ОГУ. –2019. – № 7. – С. 60–66.

54. Орехова Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного

общего образования: монография / Т. Ф. Орехова. Магнитогорск: Изд-во Магнитог. гос. ун-та, 2019. – 352 с.

55. Письмо Минобразования РФ от 6 сентября 2002 г. N 18–52–1645/18–17 «О мерах по дальнейшему совершенствованию процесса физического воспитания в образовательных учреждениях среднего профессионального образования» // Бюллетень «Официальные документы в образовании». – Октябрь. – 2022. – № 8. – URL : <https://base.garant.ru/1590443/> (дата обращения 04.12.2022)

56. Петленко В.П. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность / В. П. Петленко, Д. Н. Давиденко. Санкт–Петербург: Питер, 2018. – 124 с.

57. Пономарчук В.А. Физическая культура и цели физкультурного образования / В. А. Пономарчук // Система подготовки и повышения квалификации кадров по физической культуре и спорту: тезисы докладов Всесоюзной конференции. Москва: Изд-во Гос. центр. ордена Ленина ин-та физ. культуры, 2020. – Ч. 1. – С. 37–40.

58. Приказ Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. N 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»// Бюллетень «Официальные документы в образовании». – Август. – 2002. – № 23. – URL : <https://base.garant.ru/1589692/>

59. Прокопенко Т.И. Технология формирования культуры здорового образа жизни личности студента в условиях научно–образовательного и консультативно–оздоровительного Центра колледжа: дис. ... канд. пед. наук. – Ставрополь, 1999.

60. Распоряжение Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. № 1756–р О Концепции модернизации российского образования на период до 2010 г. // СЗ РФ. – 07.01.2022. – № 1 (Часть II). – Ст.119. – URL : <https://base.garant.ru/1587241/>(дата обращения 04.12.2022)

61. Решетников А.В. Здоровье как предмет изучения в социологии медицины: учебное пособие / А. В. Решетников, О. А. Шаповалова. Москва: ГЭОТАР–Медиа, 2018. – 60 с.

62. Салов В.Ю. Теоретические и методические основы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи средствами физической культуры: диссертация ... доктора педагогических наук / В. Ю. Салов. – Санкт–Петербург, 2021. – 327 с.

63. Семенов Л.А. Мониторинг и проблемы физического воспитания детей и подростков / Л. А. Семенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 2. – С. 49–52.

64. Ситникова А.Е., Головинова И.Ю. Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни / Наука–2020. – 2022. – №5 (59). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-fizicheskoy-kultury-i-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 27.11.2022).

65. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11. 2020 г. № 3081–р. – URL : [tatic.government.ru/media/files/Rr](http://tatic.government.ru/media/files/Rr) (дата обращения 04.12.2022)

66. Сухейл А.С. Педагогические основы формирования здорового образа жизни молодежи: диссертация ... кандидата педагогических наук / А. С. Сухейл. – Душанбе, 2020. – 133 с.

67. Тихонова В. А., Данилова А. М. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры: на примере формирования здорового образа жизни студента // Наука через призму времени. 2019. № 6 (27). С. 169–172.

68. Третьякова Н.В. Обеспечение качества здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: диссертация ... доктора педагогических наук / Н. В. Третьякова. – Екатеринбург, 2019. – 423 с.

69. Третьякова Н.В. Педагогические условия формирования готовности обучающихся к здоровьесберегающей деятельности / Н. В.

Третьякова, В. А. Федоров // Инновации в образовании. – 2019. – № 1. – С. 155–166.

70. Устав (конституция Всемирной Организации Здравоохранения (Нью-Йорк, 22.07.1946) / Текст Устава официально опубликован не был // Устав вступил в силу 07.04.1948. – URL : <https://base.garant.ru/2540328/> (дата обращения: 27.11.2022)

71. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329–ФЗ (в ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Российская газета. – 08.12.2007 – № 276. – URL : <https://base.garant.ru/12157560/> (дата обращения: 04.12.2022)

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### ПРИЛОЖЕНИЕ А

#### Анкета здоровья и здорового образа жизни

В нашей Челябинской области запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа.

Ваше имя (обязательно)

1. Пол
2. Ваш возраст:
3. Каков наивысший уровень полученного Вами образования?
4. Каково Ваше семейное положение?
5. Укажите Ваш рост (в сантиметрах) Укажите Ваш вес (в килограммах)
6. Курите ли Вы в настоящее время какие-либо табачные изделия (сигареты, сигары, кальян, вейпы и др.)?
7. В каком, приблизительно, возрасте Вы впервые попробовали курить?
8. Как долго Вы курите (сигареты, сигары, кальян, вейпы и др.)?
9. Если курите, то, как часто в течении дня?
10. Что Вы предпочитаете (чаще) курить?
11. В настоящее время как часто Вы курите электронные сигареты (или вейпы, кальяны)?
12. Пытались ли Вы в течение последних 12 месяцев бросить курить?
13. В течение прошедших 30 дней курил ли кто-нибудь в помещении, где вы живете или, где вы работаете?
14. Как часто вы употребляете напитки с содержанием алкоголя?
15. Как часто Вы выпиваете за один раз (например, за вечер) 200 г. крепких спиртных напитков, или 0,5 л вина или пива 1,5 л пива?
16. В течение последних 12 месяцев как часто Вы оказывались в ситуации, когда Вы начали принимать алкоголь и не могли остановиться?
17. Сколько дней в типичную неделю Вы обычно потребляете фрукты? Количество дней
18. Сколько порций (1 порция – 2 шт.) фруктов Вы потребляете за один из таких дней? Количество порций

19. Сколько дней в типичную неделю Вы обычно потребляете овощи? Количество дней

20. Сколько порций (1 порция – 3 шт.) овощей Вы потребляете за один из таких дней? Количество порций

21. Как часто Вы добавляете соль или соленый соус (например, соевый соус) в пищу непосредственно перед тем, как ее съесть или во время еды?

22. Как Вы думаете, может ли повышенное потребление Вами соли быть причиной проблем со здоровьем?

23. Как часто вы едите сладкое или мучное (булочки, шоколад, конфеты, торты и т. п.)?

24. Влияет ли сладкое на Ваше настроение?

25. Какой вид растительных или животных жиров чаще всего используется для приготовления пищи в Вашей семье?

26. Как часто Вы едите рыбу?

27. Требуется ли Ваша учеба высокоинтенсивной деятельности, при которой значительно учащается дыхание или пульс по меньшей мере, 10 минут?

28. Сколько дней в типичную неделю Вы обычно занимаетесь спортом, физическими упражнениями или активным досугом высокоинтенсивного характера?

29. Сколько времени в один из таких дней Вы обычно занимаетесь спортом, физическими упражнениями или активным досугом высокоинтенсивного характера?

30. Сколько дней в типичную неделю Вы обычно занимаетесь спортом, физическими упражнениями или активным досугом среднеинтенсивного характера [например, быстрая ходьба или поднятие небольших грузов]? Количество дней

31. Сколько времени в один из таких дней Вы обычно занимаетесь спортом, физическими упражнениями или активным досугом среднеинтенсивного характера?

32. Какими видами физической активности Вы занимаетесь? (можно отметить несколько вариантов)

1. Зарядка 2. Гимнастика на рабочем месте 3. Бег 4. Фитнес 5. Тренажерный зал 6. Бассейн 7. Лыжи 8. Велосипед 9. Спортивные игры 10. Пешие прогулки 11. Другое 12. Никакими

33. Повышенное артериальное давление у Вас бывает:

Часто Редко Никогда

34. Знаете ли Вы уровень холестерина в Вашей крови?

35. Знаете ли Вы уровень сахара в Вашей крови?

36. Какие мероприятия представляют для Вас интерес?



37. Испытываете ли Вы сильные психоэмоциональные нагрузки (стрессы) в семье?
38. Испытываете ли Вы сильные психоэмоциональные нагрузки (стрессы) в учебе?
39. Что помогает Вам справляться со стрессом?
40. В каких случаях Вы обращаетесь за медицинской помощью?
1. в случае болезни
41. Сколько раз за последние 12 месяцев Вы обращались за медицинской помощью к нижеперечисленным специалистам (указать количество визитов)?

41.1. участковый врач/терапевт –

41.2. кардиолог –

41.3. онколог –

41.4. гинеколог –

41.5. уролог -

41.6. эндокринолог -

41.7. нарколог/психиатр -

41.8. другое -

**ПРОГРАММА**

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Академический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

для специальности

44.02.01 «Дошкольное образование»

Рассмотрено на заседании ЦК  
Протокол № 10 от  
«24» июня 2021 г.  
Председатель ЦК  
Яковлева Н. А.

Рабочая программа  
дисциплины составлена в  
соответствии с ФГОС СПО по  
специальности 44.02.01 Дошкольное  
образование утвержденным приказом  
Министерства образования и науки  
Российской Федерации от 27.10.2014  
г. № 1351

Разработчик:  
Филатова К. А., преподаватель физической культуры

Челябинск 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» .....	75
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	77
3. Условия реализации программы дисциплины.....	1
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	2

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

*Физическая культура*

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании: в программах повышения квалификации и переподготовки учителей, воспитателей.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общегуманитарному и социально–экономическому циклу.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Коды компетенции (по ФГОС)	Содержание компетенций согласно ФГОС
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно–коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.
ПК 1.1.	Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.
ПК 1.3.	Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.
ПК 3.2.	Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>	<b>172</b>
в том числе:	
теоретических занятий	10
практических занятий	132
занятий в форме практической подготовки	30
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>172</b>
Итоговая аттестация в форме <b>диф.зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретико – практический (практические основы физической культуры)</b>	<b>56</b>	2,3	ОК 4, 9, ПК 1.1
<b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	Правила безопасности на занятиях физической культурой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4		
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2		
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2		
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2		
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	1,2,3	
	1.1.1 Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	4		
	1.1.2 Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.	<b>32</b>		
	<b>Задания в форме практической подготовки</b> Заучивание различных видов утренней гимнастики, и гимнастики после сна.		2	
<b>Тема 1.2. Социально–биологические основы физической культуры и спорта</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>	1,2,3	
	1.2.1 Связь занятий физической культурой со здоровьем.	4		
	1.2.2 Связь занятий физической культурой с физическим	4		

	развитием.			
	1.2.3 Связь занятий физической культурой с физической подготовленностью.	4		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.	16		
<b>Тема 1.3. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Практическое занятие:</b>	2	1,2,3	
	1.3.1. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.	32		
	<b>Задания в форме практической подготовки</b>			
	Презентация+ доклад по теме «ЗОЖ – основа всего». Подвижная игра «Вместе весело»	4		
	Просмотр детских спортивных фильмов.	2		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Методико–практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры)</b>	24	1,2,3	ОК 4, 9, ПК 1.1
<b>Тема 2.1. Методико–практические занятия:</b>	<b>Практические занятия:</b>	10		
• легкая атлетика	2.1.1Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения (повторение).	2		
• баскетбол	2.1.2Правила техники безопасности в игре баскетбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком).	2		
• волейбол	2.1.3Правила техники безопасности в игре волейбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры волейбол.	2		
• гимнастика	2.1.4 Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.	4		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Дополнительно ознакомиться с правилами по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.	<b>16</b>		
	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений	<b>18</b>		
	Позиционное нападение с изменением позиций, также рассмотреть вариант игры с мячом для детей ДДВ и для детей начальной школы.	<b>18</b>		
	<b>Занятия в форме практической подготовки</b>			
	Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	<b>2</b>		
	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	<b>2</b>		
	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Тактика свободного нападения.	<b>2</b>		
	.			
<b>Раздел 3.</b>	<b>Учебно–тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)</b>	<b>66</b>		ОК 4, 9, ПК 1.1
<b>Тема 3.1. Учебно–тренировочные занятия</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>50</b>	1,2,3	
<b>• легкая атлетика</b>	3.1.1 Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).	4		
	3.1.2 Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	4		
	3.1.3 Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	4		
<b>• баскетбол</b>	3.1.4 Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	4		
	3.1.5 Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и	4		



	двумя руками с места и в движении.			
	3.1.6 Игра по упрощенным правилам «Мини–баскетбол».	4		
• волейбол	3.1.7 Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах	4		
	3.1.8 Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру.	4		
	3.1.9 Передача мяча в стену: передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах	4		
• гимнастика	3.1.14 ОРУ типа зарядки. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения.	4		
	3.1.15 Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью.	4		
	3.1.16 Разновидности ходьбы.	2		
	3.1.17 Специальные беговые упражнения. ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д).	4		
	<b>Задания в форме практической подготовки</b>	<b>10</b>		
	Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Подвижная игра «Догони меня и друга»	<b>2</b>		
	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)+ использование мяча для подвижной игры « Съедобное– несъедобное»	<b>4</b>		

	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2		
	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижная игра «Поддай и попади». Игровые упражнения с набивным мячом.	2		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	Упражнения на гибкость, силу и растяжение.	26		
<b>Раздел 4.</b>	<b>Контрольно – оценочный (критерии результативности занятий)</b>	<b>30</b>		ОК 4, 9, ПК 1.1
	<b>Практические занятия:</b>	<b>20</b>	1,2,3	
	4.1 Информационный контроль за учебной деятельностью. Требования к уровню подготовки студентов. Оценка освоения учебного материала.	2		
	4.2 Теоретические и методические знания, умения и навыки.	2		
	4.3 Общая физическая и спортивно–техническая подготовка.	2		
	4.4 Контрольные задания, упражнения, тесты. Средняя оценка результатов учебно– тренировочных занятий.	2		
	4.5 Средняя оценка результатов учебно– тренировочных занятий.	2		
	4.6 Контрольные задания.	4		
	4.7 Контрольные упражнения.	4		
	4.8 Контрольные тесты.	2		
	<b>Задания в форме практической подготовке</b>	<b>6</b>		
	Разработка викторины на тему « Спорт–великое дело»	2		
	Заучивание и проигрывание подвижных игр для ДООУ и начальной школы	4		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	Подготовка рефератов. Сдача контрольных тестов.	14		
	<b>Всего:</b>	<b>176</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. Условия реализации программы дисциплины

#### 3.1. Требования к минимальному материально–техническому обеспечению

Дисциплина реализуется в спортивном зале.

Оборудование:

– волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, скакалки, мат и коврики для растяжки для выполнения упражнений, рабочее место преподавателя.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень учебных изданий, Интернет–ресурсов, дополнительной литературы

###### Основные источники:

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 160 с. – (Высшее образование). – ISBN 978–5–534–10524–7. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454861>

2. Андрюхина Т.В. Программа курса «Физическая культура». 10–11 классы / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. – Москва : Русское слово, 2014. – 64 с. – ISBN 978–5–00007–421–3. – URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/363372/reading> (дата обращения: 26.10.2021). – Текст: электронный.

3. Лопатин Н. А. Физическая культура: Учебное пособие / Н.А. Лопатин. – Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2014. – 64 с. – ISBN KemGuki\_17. – URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/341135/reading> (дата обращения: 26.10.2021). – Текст: электронный

4. 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. – ISBN 978–5–9909615–6–2. – URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/364864/reading> (дата обращения: 26.10.2021). – Текст: электронный.

5. Чайковская О.Е. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О.Е. Чайковская, А.В. Ткаченко. – Москва : Научный консультант, 2019. – 148 с. – ISBN 978–5–907196–12–4. – URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/375298/reading> (дата обращения: 26.10.2021). – Текст: электронный.

###### Дополнительные источники:

Учебно–методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно–двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 8, ОК 9	– выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач; – оценка эффективности и качества выполнения	Экспертная оценка сформированности компетенций в ходе практической работы. Обратная связь (анализ и обсуждение результатов деятельности с целью выявления сильных/слабых)
ОК 5	– решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области применения информационных технологий, технических средств системного ПО	Диагностика, с целью оценки способностей к анализу, контролю и принятию решений
ОК 6	– взаимодействие с обучающимися, преподавателями, лаборантами в ходе обучения	Взаимооценка индивидуальных и групповых результатов. Соизмерения с целью определения командного взаимодействия и ролей участников.
ОК 10, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 3.2,	Понимание сути здорового образа жизни; применение профессиональных знаний для его исполнения	Практическая работа тест с целью оценки практических навыков

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Проверочная работа. Внеаудиторная самостоятельная работа
<b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей.	Проверочная работа. Внеаудиторная самостоятельная работа. Защита докладов Контрольная работа. Внеаудиторная самостоятельная работа. Практическая работа

### **Оздоровительная гимнастика**

**4 – балла** – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1–3 попытки на первом занятии.

**3 – балла** – имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпад, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1–3 на первом занятии.

**2 – балла** – комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1–3 попытки на последующих занятиях.

**1 – балл** – имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпад, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1–3 на последующих занятиях.

КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА № 1	КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА НА КОВРИКЕ	КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА № 2
И.П. – о.с. 1–правая вперед на носок, руки за голову 2–правая в сторону на носок, руки вперед 3–правая вперед скрестно на носок, руки на пояс 4–о.с. 5–6–приставной шаг вперед, руки перед грудью 7–8– 2 шага на месте  1–2–поворот направо, руки за голову 3–4–приставной шаг назад, руки вперед 5–6–поворот налево, руки к плечам 7–наклон вперед, руки в стороны  1–выпад правой в сторону, руки на колено 2–вернуться в и.п. 3–выпад левой вперед, руки к плечам 4–вернуться в и.п. 5–присед, руки в стороны 6–вернуться в и.п. 7–8– 2 хлопка  1–прыжок в стойку ноги врозь, руки на пояс 2–прыжок в и.п. 3–прыжок в стойку ноги врозь, руки вперед 4–прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс 5–6– 2 прыжка на двух 7–8 –2 шага на месте, руки вниз	И.П. – о.с. 1 – поворот туловища направо, правая рука на пояс 2 – и.п. 3 – наклон туловища влево, правую руку за голову 4 – и.п. 5 – наклон туловища назад, руки на пояс 6 – руки в стороны 7 – руки к плечам 8 – и.п.  1 – наклон вперед, коснуться пола 2 – упор присев 3 – упор стоя на коленях 4 – правая нога прямая вверх, левая рука вперед 5 – упор стоя на коленях 6 – упор лёжа 7 – упор лёжа согнув руки 8 – упор лёжа  1 – упор стоя на правом колене 2 – левая нога прямая вверх, правая рука к плечу 3 – упор стоя на коленях 4 – сед на пятках, руки на пояс 5 – наклон туловища назад, руки в стороны 6 – выпрямиться, руки на пояс 7–8 – 2 хлопка  1 – упор стоя на коленях 2 – упор лёжа 3 – согнув правую руку, упор на правое предплечье 4 – согнув левую руку, упор на левое	И.п. – руки на пояс 1 – шаг правой в сторону, правую руку за голову 2 – приставляя левую ногу, руки перед грудью 3 – полуприсед правую на пояс, левую – вперед 4 – выпрямиться, руки вниз 5–6 – 2 шага на месте, 2 хлопка 7–8 – поворот направо, руки вниз  1 – выпад правой вперед, руки за голову 2 – выпрямляясь, приставить левую, руки вперед 3 – правую руку к плечу 4 – левая рука в сторону, правая рука вперед 5 – левая рука за голову, правая рука в сторону 6 – и.п. 7 – правая нога скрестно вперед, руки за спиной 8 – и.п.  1–2 – поворот налево, руки за голову 3–4 – приставной шаг правой ногой назад, руки вперед 5–6 – поворот налево, руки на пояс 7–8 – поворот направо, руки к плечам скрестно  1 – мах правой ногой в сторону, руки вперед 2 – и.п. 3 – мах левой ногой вперед, хлопок под ногой

	<p>предплечье  5 – выпрямить правую руку в упоре лёжа  6 – выпрямить левую руку в упоре лёжа  7 – упор стоя на коленях  8 – сед на пятках, руки на пояс  Встать в исходное положение</p>	<p>4 – и.п.  5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой  6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вниз  7–8 – 2 шага на месте</p>
<p><b>КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА С ГАНТЕЛЯМИ</b></p> <p>И.П. – о.с.  1 – шаг пр. в сторону, руки в стороны  2 – приставить лев., руки вниз  3 – поворот направо, руки к плечам  4 – приставить лев., пр. рука вверх – лев.рука вниз  5 – шаг лев.вперед, руки вперед  6 – приставить пр., лев.рука вверх – пр. рука вниз  7 – поворот налево, руки к плечам  8 – приставить пр., руки вниз</p> <p>1 – выпад пр. вперед, руки в стороны  2 – руки вверх  3 – руки вперед  4 – приставить лев., руки вниз  5 – шаг лев.в сторону, руки в стороны  6 –выпад на левую, пр. рука к лев.носку  7 – выпрямиться, руки в стороны  8 – приставить лев., руки вниз</p> <p>1 – присед, руки к плечам  2 – руки вперед,  3 – наклон вперед, руки вниз  4 – и.п.  5 – присед, руки в стороны  6 – выпрямиться, руки к плечам, локти в стороны  7 – присед, руки вперед  8 – и.п.</p> <p>1 – прыжок в стойку, ноги врозь, руки вперед  2– прыжок в стойку, ноги вместе, руки перед грудью  3 – прыжок в стойку, лев.вперед – пр. назад, пр. рука вперед  4 – прыжок в стойку, пр. вперед – лев.назад, лев. рука вперед  5 – прыжок ви.п.  6 – прыжок вправо на двух ногах, руки на пояс  7–8 – 2 шага на месте, руки вниз.</p>	<p><b>КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА С МЯЧОМ</b></p> <p>И.п. – О.С.  1 – мяч на правой руке вперёд, левая нога назад на носок  2 – мяч на правой руке в сторону, левая нога вперёд скрестно на носок  3 – мяч внизу  4 – ноги вместе, мяч за головой  5 – полуприсед, мяч вперёд  6 – выпрямиться, мяч на левой руке  7 – правая рука за голову  8 – и.п.</p> <p>1–2 – приставной шаг назад, мяч перед грудью  3–4 – поворот направо, мяч вверх  5 – согнув руки мяч за головой  6 – мяч вперёд  7 – бросок мяча вниз с ударом о пол  8 – поймав мяч, руки вниз</p> <p>1 – выпад правой назад, мяч перед грудью  2 – выпад правой в сторону, мяч на колено  3 – выпрямиться, мяч на правой руке вперёд  4 – выпад левой назад, левая рука к плечу  5 – выпрямиться, левую руку на пояс  6 – левая рука вперед к мячу  7–8 – 2 шага на месте, мяч внизу</p> <p>1 – бросок мяча вверх, хлопок внизу  2 – поймав мяч, руки внизу  3 – прыжок в стойку ноги врозь, мяч вперед  4 – прыжок в стойку ноги вместе, мяч внизу  5–6 – 2 прыжка вперёд на двух ногах, мяч перед грудью  7–8 – 2 прыжка назад на двух ногах, мяч внизу.</p>	<p><b>КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА СО СКАКАЛКОЙ</b></p> <p>И.П.– ноги вместе, скакалка впереди  1– шаг пр. в сторону, сложить скакалку в 4 раза, руки вниз–в сторону  2 – приставить лев., руки вверх–в сторону  3–4 – поворот направо, руки вперед– в стороны  5 – полуприсед  6 – выпрямиться, руки вверх  7–8 – шаг лев.вперед, круг руками назад</p> <p>1–3 – прыжки через скакалку вперед, руки крестом  4 – встать на скакалку, руки в стороны  5 – поворот туловища вправо в полуприседе  6 – выпрямиться  7 – поворот туловища влево в полуприседе  8 – выпрямиться</p> <p>1–2 – приставной шаг вперед, скакалка в лев.руке внизу  3 – поворот налево, скакалка в руках вниз– в стороны  4 – приставить пр. ногу, скакалка на плечах  5 – выпад пр. вперед, руки в стороны  6 – наклон к пр., коснуться пола  7 – выпад пр. вперед, руки вверх  8 – приставить пр., руки вниз</p> <p>1 – прыжок ноги врозь, руки вверх– в стороны  2 – прыжок ноги вместе, скакалка спереди внизу  3–4 – 2 прыжка назад на двух ногах  5 – прыжок на пр. назад  6 – прыжок на лев.назад  7–8 – 2 прыжка назад на двух.</p>

## Физическая подготовленность

Вид деятельности		Баллы				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места, см.	д	180	170–179	160–169	150–159	130–149
	ю	230	210–229	200–209	190–199	160–189
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	д	51–60	41–50	31–40	21–30	20
	ю	60	55–59	50–54	46–49	45
В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	ю	10	7–9	5–6	3–4	2
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз	ю/д	145	136–144	125–135	116–124	115
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	д	41	31–40	26–30	21–25	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		10	7–9	4–6	3	2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	ю	13	10–12	8–9	6–7	5
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	д	18–20	14–16	8–10	5–7	2–4
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	ю	15	13	11	8	6
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)	д	+16	+11–15	+8–10	+5–6	+4
	ю	+13	+8–12	+5–7	+2–4	+1

## Баскетбол

Упражнение	Количество баллов				
Штрафной бросок – количество баллов определяется количеством попаданий в кольцо из 6 бросков.	1	2	3	4	5
	1	2	3–4	5	6
Броски в движении с ведением от середины из 5–х попыток (кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
Броски из-за трехочковой линии (из 10 бросков кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
Упражнение «восьмерка» (ведение мяча поочередно правой, левой рукой с попаданием в оба кольца), сек. д/ю	32/27	30/25	28/23	26/21	24/19

## Легкая атлетика

Упражнение		Баллы				
		5	4	3	2	1
Челночный бег 4x9 м., сек	д	9,6	9,7–10,0	10,1–11,1	11,2–11,6	11,7
	ю	9,2	9,3–9,6	9,7–10,2	10,3–10,7	10,8
Спринтерский бег 100	д	15,7–15,9	16,0–16,9	17,0–17,8	17,9–18,6	18,7

<b>м., сек</b>	ю	13,2–13,7	13,8–13,9	14,0–14,2	14,3–14,5	14,6
<b>Спринтерский бег 60м, сек</b>	д	9,6	9,7–10,6	10,7–10,9	11,0–11,1	11,2–11,5
	ю	8,7	8,8–9,7	9,8–10,0	10,1–10,3	10,4–10,7
<b>Бег 300м., мин.</b>	д	57,0	1.03,0	1.10,0	1.20,0	1.35,0
<b>Бег 500м., мин.</b>		2,15–2,29	2,30–2,44	2,45–2,54	2,55–2,59	3,00–3,10
<b>Бег 1000 м., мин.</b>	ю	4,00–4,14	4,15–4,34	4,35–4,54	4,55–4,59	5,00
<b>Бег 400 м., мин.</b>		1.00,00	1.03,00	1.06,00	1.13,00	1.17,00
<b>Бег 2км., мин.</b>	д	10.30	10,45	11,05	11,20	11.35
<b>Бег 3 км., мин.</b>	ю	12,30	12,45	13,15	13,30	14,0
<b>Метание гранаты, м.</b>	д	21	20–18	17–15	14	13
	ю	38	37–34	32–33	28–31	27

**ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНОГО  
КОМПЛЕКСА "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ"**

**ТАБЛИЦА НОРМ ГТО ДЛЯ ЖЕНЩИН – 6 СТУПЕНЬ**

п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		18–24			25–29		
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол–во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол–во раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол–во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой	15	20	25	15	20	25



	локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол–во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол–во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

## ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).  
Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста – работника социальной сферы.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
22. Физическое качество – сила.
23. Занятия физическими упражнениями при миопии.
24. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях сердечно–сосудистой системы.
25. Питание как компонент здорового образа жизни.
26. Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.
27. Физическое качество – быстрота.
28. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.
29. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
30. Физическое качество – ловкость.
31. Физическое качество – выносливость.
32. Изменения, наступающие в организме в условиях крайнего севера.
33. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов эндокринной системы.
34. Приспособление человека к условиям жаркого климата.
35. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях крови.
36. Физическое качество – гибкость.
37. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов пищеварения.
38. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно–двигательного аппарата.

## Лист изменений и дополнений

в рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

ОСНОВАНИЕ	ИЗМЕНЕНИЯ	ПОДПИСЬ, ФИО, ВНЕСШЕГО ИЗМЕНЕНИЯ	ПОДПИСЬ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ ЦК
Протокол № 6 от 30.08.2016	<i>Изменение списка литературы (переход с biblioclub на ЭБС IPRbooks)</i>	<i>Рыбанина И.</i>	
Протокол № 1 от 29.08.2017	<i>Обновление списка литературы</i>	<i>Рыбанина И.</i>	
Протокол № 1 от 30.08.2018	<i>Смена председателя ЦК</i>	<i>Удовиченко И.А.</i>	
Протокол № 1 от 30.08.2019	<i>Обновление списка литературы Обновление форм и методов текущего контроля</i>	<i>Удовиченко И.А.</i>	
Протокол № 1 от 27.08.2020	<i>Изменение списка литературы (переход с ЭБС IPRbooks на ЭБС Юрайт)</i>	<i>Филиппов М. А.</i>	
Протокол № 10 от 24.06.2021	<i>Добавление занятий в форме практической подготовки</i>	<i>Филатова К.А.</i>	