



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

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности
и медико-биологических дисциплин

**Тьюторское сопровождение формирования здорового образа жизни
у студентов небиологических специальностей**

**Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 «Педагогическое образование»
Магистерская программа: «Тьютор по здоровьесбережению»
Форма обучения заочная**

Проверка на объём заимствований:
77,78 % авторского текста

Работа рецензирована к защите
« 01 » 02 2024 г.
Зав. кафедрой БЖ и МБД
Ивановна (д.п.н., профессор)
Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнила:
студентка ЗФ-314-135-2-1 группы
Сидорчук Ольга Викторовна

Научный руководитель
кандидат педагогических наук, доцент
Натарова Дарья Вячеславовна

Челябинск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ НЕБИОЛОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	12
1.1. Педагогические основы изучения понятия «тьюторское сопровождение формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей».....	12
1.2. Модель тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.....	19
1.3. Педагогические условия функционирования модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.....	38
Выводы по первой главе.....	47
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЬЮТОРСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ НЕБИОЛОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	49
2.1. Цель, задачи и организация экспериментальной работы.....	49
2.2. Реализация модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.....	55
2.3. Анализ и обобщение результатов экспериментальной работы по тьюторскому сопровождению формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.....	73
Выводы по второй главе.....	80
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	82
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	85
ПРИЛОЖЕНИЕ	96

ВВЕДЕНИЕ

Одной из актуальных проблем, стоящих перед системой высшего образования является привитие навыков здорового образа жизни, а также обеспечение сохранения, укрепления и восстановления здоровья студенческой молодежи, и их адаптация не только к обучению, но и к дальнейшей профессиональной деятельности.

Несмотря на развитие программ, посвященных здоровому образу жизни, мы наблюдаем уязвимость молодого поколения, невозможность и нежелание следовать здоровому образу жизни. В большинстве случаев люди вспоминают о своем здоровье только вследствие его ухудшения. И этот факт формирует необходимость направлять молодое поколение на выбор пути сохранения и укрепления здоровья.

В последнее время ведется активная пропаганда здорового образа жизни, но далеко не все следуют его нормам. Привить студентам системное поддержание здорового образа жизни только на основании того, что это полезно для здоровья - проблематично. Поэтому в формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль социально - педагогических программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации, заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих. В настоящий момент недостаточно разработано методическое и технологическое обеспечение этого процесса. Для устранения данных затруднений необходима разработка комплекса педагогических условий и методики их реализации.

В современных условиях образования, тьюторское сопровождение здоровьесбережения студентов является одним из механизмов обеспечения эффективности профессионального становления основанного на умении управлять собственной жизнью.

Проблемы тьюторской сопровождения освещены в работах А.И. Адамского, А.А. Барбарига, Л.А. Богданович, С.В. Дудчик, С.В. Загребельной, Т.М.Ковалевой, Н.Г. Коновой, М.Х. Мизовой, Е.В. Подшиваловой, И.Д. Проскуровской, Н.В. Рыбалкиной, Т.А. Строковой, И.В. Федорова, П.Г. Щедровицкого, Б.Д. Эльконины и др. Особенности тьюторского сопровождения студентов раскрыты в работах Т.М. Банниковой, Л.А. Барановой, Е.В. Гаймановой, Л.М. Гедгафовой, Е.Н. Грибова, И.А. Кузнецовой, Н.В. Пилипчевской, И.Б. Храпкова. Вопросы формирования здорового образа жизни студенчества разрабатывались в различных направлениях: медико-биологическое (Н.А. Амосов, Р.М. Баевский, Э.М. Казин, А.В. Коробков, А. Г. Щедрина); физкультурно-оздоровительное (М.Я. Виленский, П. Ф. Лесгафт, И. В. Манжелеев, Л. А. Семенов, В. А. Сухомлинский); педагогическое (Л.С. Кобелянская, И.Ю. Кокаева, А.Г. Маджуга, Г. А. Мысина, Т.Ф. Орехова, З. И. Тюмасева и др.).

Таким образом, в педагогической теории вопросы тьюторского сопровождения и вопросы формирования здорового образа жизни студентов достаточно изучены, но при этом недостаточным является использованием этого ресурса в практике образовательных организаций.

Формированию здорового образа жизни студентов высшего учебного заведения препятствуют выявленные нами противоречия:

- между объективной потребностью государства и общества в здоровом подрастающем поколении и недостаточной теоретической базой, практических разработок в части, касающейся формирования здорового образа жизни у студентов;

- между необходимостью развития здоровьесберегающей компетентности в рамках реализации ФГОС ВО для педагогических высших учебных заведений и ограниченным использованием ресурсов

основных учебных дисциплин, развивающих знания, умения и навыки в области формирования здорового образа жизни;

– между необходимостью подготовки педагогов, владеющими методами, способствующими формированию у студентов системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, и не разработанностью научно-методического обеспечения этих требований;

– между необходимостью организации целенаправленной педагогической работы по формированию у студентов поведения, основывающегося на представлениях о здоровом образе жизни, и отсутствием системной работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни.

Данные противоречия позволили сформулировать проблему исследования, которая заключается в выявлении теоретических и методологических оснований разработки модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей и определить тему исследования: «Тьюторское сопровождение здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей».

Цель исследования: разработать, теоретически обосновать и апробировать модель тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей, выявить педагогические условия ее эффективного функционирования.

Объект исследования: формирование здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

Предмет исследования: процесс тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

Гипотеза исследования: Тьюторское сопровождение формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей будет эффективным, если:

- осуществлен теоретический анализ проблемы и уточнено понятийное поле исследования;
- разработана и апробирована модель тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей;
- выявлены педагогические условия ее реализации;
- разработаны критерии, показатели и уровни сформированности здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей;
- разработано методическое обеспечение процесса тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

Цель и гипотеза позволяют сформулировать следующие **задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ проблемы исследования. Уточнить понятие «здоровый образ жизни», выявить существенные характеристики и содержательные составляющие понятия «Тьюторское сопровождение формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей».

2. Разработать, теоретически обосновать и апробировать модель тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

3. Выявить педагогические условия, обеспечивающие эффективную реализацию модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

Методологическую основу исследования составляют основные положения и идеи *системного* (В.Г. Афанасьев, В.П. Беспалько, В.И. Блауберг, Ю.А. Конаржевский, Н.В. Кузьмина, В.А. Слостенин, А.И. Субетто, З.И. Тюмасева, Н.М. Яковлева и др.); *личностно-ориентированного* (М.А. Акопова, Ш.А. Амонашвили, Е.В. Бондаревская, В.В. Сериков, В.А. Слостенин, Е.Н. Степанов, И.С. Якиманская и др.) и *деятельностного* (М.Я. Басов, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.С. Рубинштейн и др.) подходов, позволившие создать модель тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

Теоретической основой исследования явились положения в **области:** образовательной среды (Л.С. Выготский, Г.Ю. Беляев, С.Д. Дерябо, В.В. Рубцов, В.И. Слободчиков, З.И. Тюмасева, В.А. Ясвин и др.), здоровья, здорового образа жизни, здоровьесберегающего образования, психологической безопасности (В.А. Ананьев, И.А. Баева, И.И. Брехман, И.Н. Гурвич, З.Ф. Дудченко, Ю.П. Лисицын, Г.С. Никифоров, Л.Г. Татарникова, З.И. Тюмасева и др.), педагогического исследования (В.И. Загвязинский, И.Ф. Харламов, Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева и др.).

Организация, база и этапы исследования:

Опытно-экспериментальная работа проводилась в три этапа с 2021 по 2023 годы на базе Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, который обеспечивает медико-биологическую подготовку студентов гуманитарно-педагогических профилей. В эксперименте участвовали студенты филологического факультета.

Первый этап – поисково-подготовительный (2021 г.). На этом этапе проведен анализ нормативных документов, философской, психолого-педагогической, научно-методической, эколого-валеологической литературы по теме исследования, осуществлялся выбор теоретико-

методологической базы исследования. Поисково-подготовительный этап характеризуется необходимостью определения термина «здоровый образ жизни»; описанием современного состояния проблемы здорового образа жизни в студенческой среде, изучено состояние проблемы тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей. Полученная информация систематизировалась, создавался банк данных, на основе этого была сформулирована цель, задачи, гипотеза и план исследования. Спроектирована модель тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей. Выявлены педагогические условия. Спланирована опытно-экспериментальная работа. Определены критерии, показатели и уровни сформированности здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

Второй этап – опытно-экспериментальный (2021–2022 гг.). На данном этапе осуществлялась разработка и апробация модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей. Проводилось наблюдение, тестирование в рамках педагогического эксперимента, диагностика субъективной составляющей здоровья и здорового образа жизни. Результаты экспериментальной работы позволили оценить *когнитивный, мотивационный* и *деятельностный* компоненты здорового образа жизни студентов, проанализировать и измерить степень сформированности здорового образа жизни у студентов.

Третий этап – аналитико-обобщающий (2022–2023 гг.). На данном этапе проводилось обобщение, полученных в процессе опытно-экспериментальной работы, материалов; проверялась, выдвинутая нами гипотеза; определены критерии, показатели и уровни сформированности здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

Проходила проверка результатов исследования, формулирование выводов и оформление работы.

Научная новизна исследования:

1. Разработана модель тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

2. Выявлены и теоретически обоснованы педагогические условия эффективной реализации разработанной модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

3. Разработан диагностический инструментарий определения уровня сформированности здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что обоснована и определена сущность понятия «тьюторское сопровождение формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей, *под которым мы понимаем целенаправленную, педагогическую деятельность, по оказанию помощи обучающимся в разработке и реализации индивидуального здоровьесберегающего маршрута, с применением комплекса методов, форм и средств для достижения желаемого результата;* разработана модель тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

Практическая значимость исследования заключается в том, что реализована модель тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей; разработана программа, направленная на формирование и поддержание здорового образа жизни среди студентов, которая включает в себя комплекс мероприятий, предполагающий информирование о преимуществах здорового образа жизни; осуществлен подбор диагностических

материалов, определены показатели и уровни сформированности здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей; определены педагогические условия для успешной реализации модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

Разработанные материалы могут быть направлены на совершенствование педагогической деятельности в области подготовки квалифицированных педагогических кадров для системы образования и внедрены в практику высших учебных заведений, что поможет в формировании здорового образа жизни студентов, и в целом, положительно скажется на поддержании и сохранении здоровья населения России.

Положения, выносимые на защиту:

1. Модель тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

2. Педагогические условия реализации модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей:

- реализация программы формирования здорового образа жизни «К здоровью – бережно»;
- мотивация к формированию здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

Достоверность и надежность полученных результатов обеспечивается концептуальностью подходов к обоснованию основных идей, применением совокупности методов, соответствующих предмету исследования, разнообразием источников информации, статистической значимостью экспериментальных данных.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществляется в ходе всех его этапов на базе «ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Основные положения работы и выводы были представлены и обсуждены в виде докладов и сообщений, с последующей публикацией в научных сборниках, выполненных на кафедре безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин ЮУрГГПУ; участия в ежегодных вузовских конференциях по итогам научной и инновационной деятельности научно-педагогических работников и обучающихся ЮУрГГПУ (февраль, 2022, 2023); на XV и XVI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование» Челябинск, апрель, 2023 гг.).

Структура магистерской диссертации определена логикой научно-педагогического исследования и состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения. Содержание работы изложено на 144 страницах, список литературы содержит 93 наименования.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ТьюТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ НЕБИОЛОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

1.1. Педагогические основы изучения ключевого понятия «тьюторское сопровождение формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей»

На современном этапе развития общества укрепление и сбережение здоровья являются важными вопросами жизнедеятельности человека.

Здоровье – это достаточно сложное и многогранное явление. Его характерные и значимые стороны нельзя выразить коротко и однозначно. В настоящее время существует множество определений здоровья. Наиболее популярная трактовка приведена в Уставе Всемирной организации здравоохранения: здоровье – это состояние полного физического, душевного, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [85].

Наука в современном мире рассматривает здоровье как устойчивое системное качество, отображающее постоянное изменение, обновление соответствующей системы. В своем исследовании мы придерживаемся взглядов и используем также определение З.И. Тюмасевой: здоровьем человека как самоорганизующейся, динамической системы называется равновесие эндогомеостаза (то есть внутреннего гомеостаза) и экзогомеостаза (то есть внешнего гомеостаза) этой системы.

Здоровье является важной потребностью человека, которая обеспечивает гармоничное развитие личности и определяет его способность к труду. В связи с этим одной из стратегических задач государства и общества является сохранение и укрепление здоровья населения, в основе которых лежит здоровый образ жизни.

Цивилизованное общество стремится к формированию у молодого поколения целостного подхода к пониманию ответственности по отношению к своему здоровью, стремится сформировать человека как физически, психически, так и социально здоровым в соответствии с моральными, интеллектуальными и физическими идеалами [64].

Так что же такое здоровый образ жизни и что необходимо для его поддержания? Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, который направлен на укрепление и поддержание здоровья, это физическое, душевное и социальное благополучие в окружающей среде. Здоровый образ жизни помогает человеку реализовать свои цели и планы, справляться с различными трудностями.

Исследованию понятия «здоровый образ жизни» посвящены работы таких авторов, как М. Я. Виленский, Г. К. Зайцев, Ю. П. Лисицын, Е. Ф. Солопов, Л. Г. Татарникова, Л. А. И. Федоров, Б. Н. Чумаков и др.

В основе здорового образа жизни лежат семь факторов, выделенные Беллоком и Бреслау (1965г.): сон (7-8 часов), регулярное питание, отказ от дополнительного приема пищи (т.е. в перерывах между ее приемами), вес, не превышающий 10% от оптимального (в зависимости от возраста), регулярные занятия спортом и закаливание, ограничение алкоголя, отказ от курения. Кроме того, здоровый образ жизни предполагает соблюдение правил личной гигиены, разумное соотношение труда и отдыха, удовлетворенность работой, достаточная медицинская активность, наличие семьи. Систематизируя сказанное, под здоровым образом жизни мы понимаем совокупность внешних и внутренних факторов жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его системы работают долговечно, а также комплекс рациональных методов, способствующих укреплению и поддержанию здоровья, физического и психоэмоционального благополучия индивида, гармоничному развитию его личности, методов труда и отдыха. Однако, многие из факторов

здорового образа жизни практически нереально соблюдать в подростковом и студенческом возрасте. Как справедливо подчеркивает А.С. Петренко: «Сама организация учебного процесса существенно осложняет, а иногда делает практически невозможным соблюдение многих декларируемых правил здорового образа жизни. Перегруженность учебными предметами, факультативы, курсы, легкомысленное отношение к урокам физкультуры даже у самих преподавателей и др., препятствуют нормальному ритму «сон – бодрствование», питания, не говоря уже об удовлетворенности от выполняемой деятельности. Реклама алкоголя и сигарет, создающая иллюзию успешной и взрослой жизни, не способствует отказу от их употребления и т.д.». Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод, что поддержание здорового образа жизни в полной мере связано с различными сложностями, проблемами, внешними и внутренними факторами [54].

Здоровье и образ жизни – неотделимые друг от друга понятия, дополняя друг друга, в совокупности образуют здоровый образ жизни. Большой вклад в этом принадлежит академику Ю.П. Лисицину. Он обосновал влияние образа жизни на формирование здоровья и поддержал разработку концепции здорового образа жизни, которая основана на научных положениях о факторах риска для личного здоровья [46]. Здоровый образ жизни можно описать как, направленную активность индивида, группы людей, общества для сохранения своего физического, духовного здоровья и своего гармоничного развития. К основным факторам риска заболеваний были отнесены: отравления табаком, алкоголем, загрязнение окружающей среды и пищевых продуктов, а также «психологическое загрязнение», «мышечная меланхолия» и риск наследственности [57]. Также разрушающее воздействие на организм человека оказывают стрессы: долгое накопление страха, гнева, обиды,

ненависти, печали могут привести, к необратимым последствиям, и в итоге к болезни.

В настоящее время усилилось внимание к здоровому образу жизни студентов, что можно объяснить востребованностью общества в здоровых специалистах способных качественно реализовывать свои профессиональные навыки, быть дееспособным в трудовой сфере. Рост заболеваемости в процессе профессиональной подготовки студентов послужил толчком в изучении проблемы здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи, чему посвящено много работ и исследований, в которых заложены теоретические основы решения данной проблемы (А. М. Абаев, И. И. Брехман, В. И. Кирпичев, В. Н. Казначеев, З. И. Тюмасева и другие). Проведенный анализ литературы позволяет говорить о том, что наметилась тенденция к переосмыслению способов ее решения, отражающих смещение акцента из сферы медицины в педагогику.

Подрастающее поколение является наиболее ранимой и чувствительной к неблагоприятным воздействиям окружающей среды возрастной группой. Студенты вузов – это особый социальный слой населения. Резкие изменения привычного образа жизни, большие интеллектуальные нагрузки, формирование межличностных отношений вне семьи, необходимость адаптации к новым условиям труда, проживания и питания позволяет отнести их к группе значительного риска развития заболеваний. Проблема здоровья студентов является особенно актуальной в характерных для текущего периода сложных социальных и экономических условиях.

Обучение в педагогическом вузе является длительным и сложным процессом, который характеризуется определёнными особенностями и предъявляет требования к устойчивому и гибкому психологическому состоянию, физиологическим функциям, особенно это важно в первый год.

В процессе обучения меняется восприятие и изменяются жизненные стереотипы молодёжи. Поэтому от комфортности среды в учебном заведении и в его пределах зависит физическое и нравственное здоровье молодых людей [9].

Студенты небιологических специальностей не имеют возможности более глубокого изучения проблем экологии, биологии, медицины, как например биологи и студенты медицинских факультетов, которым дают самые широкие возможности в таких областях знаний как: физиология человека, микробиология, биохимия экология, гигиена и т.д. Конечно, такие специалисты имеют более широкий спектр знаний в области здоровьесбережения и легко могут их применить на практике. Но ведь проблема сохранения и укрепления здоровья актуальна для всех. Именно поэтому важно дать студентам небιологических специальностей четкие, комплексные, доступные компетенции в области здоровьесбережения и здорового образа жизни.

В мире современного образования обучающемуся необходим проводник. Сама идея сопровождения неразрывно связана с ключевой идеей модернизации современной системы образования, а именно: в системе образования должны быть созданы условия для развития и самореализации любого учащегося, при этом полноценное развитие личности должно стать гарантом социализации и благополучия. Сопровождать — значит сопутствовать, идти вместе, быть рядом и помогать. Соответственно, под педагогическим сопровождением понимается такое учебно-воспитательное взаимодействие, в ходе которого обучающийся совершает действие, а педагог создает условия для эффективного его осуществления.

В Российской Федерации появилось сравнительно недавно, лишь в 2008 г., должность «тьютор» официально была внесена в единый квалификационный реестр должностей. Согласно профессиональному

стандарту, тьютор – это педагогический работник, осуществляющий тьюторское сопровождение в образовании. В настоящее время разработка технологий тьюторского сопровождения обучающихся является одним из перспективных направлений российского инновационного образования. Это связано с тем, что тьюторское сопровождение направлено на поддержку и помощь в решении актуальных проблем образовательной деятельности, реализацию образовательных интересов и потребностей, построению индивидуального образовательного маршрута и, следовательно, представляет большие преимущества и открывает новые возможности обучающемуся [32].

Тьюторское сопровождение – это педагогическая деятельность по индивидуализации образования, направленная на выявление и развитие образовательных мотивов и интересов учащегося, поиск образовательных ресурсов для создания индивидуальной образовательной программы.

Тьюторское сопровождение имеет существенный отличительный признак. В процессе тьюторского сопровождения тьюторант самостоятельно разрабатывает приемлемые для себя способы и обсуждает их с тьютором. Таким образом, чтобы осуществилось тьюторское сопровождение, обучающемуся нужно, прежде всего, самому совершить некую «образовательную пробу», — результаты этой «пробы» и станут затем предметом его совместного анализа с тьютором [38].

Таким образом, анализ понятий «тьютор» и «сопровождение» позволил нам уточнить сущность и содержание понятия «тьюторское сопровождение», под которым следует понимать педагогическую деятельность, направленную на усвоение социального опыта по здоровьесбережению, личной безопасности, сохранению и укреплению как собственного здоровья, так и здоровья обучающихся, а также рациональному использованию природных ресурсов и их сбережению [81].

Для успешного решения данной проблемы, связанной в том числе с ухудшением состояния здоровья молодежи, большую роль играет подготовка грамотного и успешного пользователя своими знаниями. С этой целью в учебные планы Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета в городе Челябинск, включены такие дисциплины как «Возрастная анатомии, физиология и гигиена», «Безопасность жизнедеятельности», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». В настоящее время предметы читаются будущим историкам, филологам, психологам, будущим учителям физики, математики, физической культуры и т.д. Содержание дисциплин включает последовательное изучение основ здорового образа жизни, от изучения анатомии, физиологии, гигиены до безопасного, здорового поведения в повседневной жизни, осознания необходимости внедрения составляющих здорового образа жизни (питание, режим дня, двигательная активность, культура эмоций и т.д.).

На наш взгляд главная идея эффективной и созидательной работы по привлечению студентов к здоровому образу жизни зависит от:

- слаженности работы преподавателей по изучаемым дисциплинам («Возрастная анатомии, физиология и гигиена», «Безопасность жизнедеятельности», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»);

- формирования образовательного пространства здоровьесберегающей направленности как во время академических занятий, так и во внеурочное время;

- оптимально подобранные организационно-методические основы;

- мотивация студентов к ведению здорового образа жизни.

Таким образом, формирование здорового образа жизни молодёжи должно являться не только одной из приоритетных задач Министерства здравоохранения Российской Федерации, но и учебного заведения. Только

совместными усилиями можно сформировать культуру ответственного отношения студентов к своему здоровью, увеличить долю молодых людей, ведущих здоровый образ жизни, организовать систематические занятия физической культурой и спортом, снизить уровень и распространённость вредных привычек, хронических заболеваний, популяризировать культуру здорового питания. Кроме того, своевременно полученные навыки и мотивация на здоровый образ жизни в ходе обучения в вузе, позволят сформировать привычку и жизненную необходимость в подобном образе жизни, что позволит сохранить и укрепить здоровье в профессиональной деятельности по окончании университета, поможет в адаптации к окружающему миру [70].

1.2. Модель тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиелогических специальностей

Проводя анализ психолого-педагогической литературы по проблеме реализации здоровьесберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения, можно отметить тенденцию к ухудшению здоровья студентов. В первую очередь это связано со сменой социальной ситуации и переходом в учебно-профессиональную деятельность. Зачастую большинство учащихся не готовы принять для себя новую социальную роль. При переходе на новый этап развития личности студенты сталкиваются с определенными трудностями. В высших учебных заведениях их ожидает большой объем учебной нагрузки, не равномерное распределение времени, что приводит к неправильному образу жизни и ухудшению здоровья. Именно поэтому Федеральные государственный образовательный стандарт высшего образования предусматривает формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни как обязательное условие подготовки специалистов. Однако на сегодняшний

день не во всех высших учебных заведениях существует и используется система формирования потребности в здоровом образе жизни. Поэтому многие организации высшего образования нуждаются в разработке единой и актуальной системы формирования потребности в здоровом образе жизни.

Забота о здоровье студентов – обязательное условие образовательного процесса в вузе. Здоровьесберегающая образовательно-воспитательная среда вуза формирует ценностное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни. Формирование навыков здорового образа жизни у студентов педагогического вуза прежде всего направлено на освоение опыта здорового образа жизни, который в дальнейшем можно использовать с участниками образовательного процесса.

В настоящее время проблема здоровья молодежи приобрела особый характер и рассматривается как важнейшее слагаемое потенциала нации. В силу вышесказанного формирование у студентов вообще, а у будущих педагогов в частности навыков здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение.

Данный раздел посвящен характеристике процесса моделирования тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

В педагогике и образовательной практике понятие «модель» в последнее время получило широкое распространение. Одним из распространенных методов исследования является моделирование. В процессе моделирования выявляются, фиксируются и описываются наиболее существенные характеристики какого-либо объекта (сложной системы), ее существенные элементы, генетические, функциональные и иные связи между ними.

Наиболее полное определение понятия «модель» дает В. А. Штофф в своей книге «Моделирование и философия»: «Под моделью понимается

такая мысленно представляемая или материально реализуемая система, которая, отображая или воспроизводя объект исследования, способна замещать его так, что ее изучение дает нам новую информацию об этом объекте» [87, с.19].

Проанализировав различные классификации моделей, для успешного решения задачи тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей, мы разработали структурно-функциональную модель, в которой обозначены: цель тьюторского сопровождения; педагогические условия реализации модели, а также формы, методы и средства организации тьюторского сопровождения и его результаты.

Созданию модели эффективной деятельности по формированию здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей способствовала реализация следующих педагогических условий:

- реализация программы формирования здорового образа жизни «К здоровью – бережно»;
- мотивация к формированию здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

Структурно-функциональная модель тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни для студентов небиологических специальностей включает следующие основные блоки: *целевой, содержательный, процессуальный, оценочно-результативный.*

Графическая интерпретация модели представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 – Структурно-функциональная модель тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей

Описание модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни для студентов небиологических специальностей позволяет нам охарактеризовать ее основные блоки.

Целевой блок структурно-функциональной модели включает социальный заказ, цель и методологические подходы по формированию здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

Главной целью мы определили – сформировать здоровый образ жизни у студентов небиологических специальностей с помощью тьюторского сопровождения. Методологической основой реализации модели являются: системный, личностно-ориентированный и деятельностный подходы.

В качестве основных подходов в нашей работе, проанализировав литературу по проблеме исследования, мы использовали подходы, которые, на наш взгляд, наиболее полно решают поставленные задачи – системный, личностно-ориентированный и деятельностный. Данные подходы положены для создания модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни для студентов небиологических специальностей.

Современное общество развивается высокими темпами, это привело к появлению новых, более ужесточенных требований к здоровью человека, и особенно молодого специалиста, вступающего в новые для себя условия насыщенной эмоциями и зачастую ответственной работы, связанной с напряжением психических и физических возможностей. Поэтому проблема здоровьесбережения студентов становится актуальной в настоящее время и предполагает кроме получения качественного образования приобретение навыков самооздоровления, базирующихся на знании основ здоровья и здорового образа жизни. Важной задачей преподавательского состава системы высшего образования становится формирование у студентов готовности к здоровьесбережению. Тем не

менее, в настоящее время на фоне общего ухудшения состояния здоровья у студентов, у педагогов отсутствуют четкие ориентиры в данном вопросе, современная педагогическая технология, а также реальные возможности для комплексной воспитательной деятельности в данном направлении. Все это выдвигает на первый план необходимость разработки системного подхода к проблеме здоровьесбережения студентов.

Системный подход рассматривает любой объект не как простую сумму каких-то отдельных компонентов, а как совокупность взаимосвязанных и взаимодействующих частей, как единое функциональное целое, которое обладает собственными качествами, отличимыми от качеств отдельных составляющих его частей. Важным является выявление в целостной системе зависимости элементов, свойств, отношений внутри функционирования целого.

Системный подход ориентирует наше исследование на раскрытие целостной личности студента, помогает научно определить цель и задачи работы тьютора, выявить составляющие ее компоненты, их значение, место, раскрыть ресурсы тьюторанта, закономерности и взаимосвязи развития с целью их более эффективного использования, сформировать систему комплексной оценки результативности роли тьютора в здоровьесберегающей деятельности студентов, позволяет выяснить современное состояние системы и возможные перспективы ее развития.

К основным принципам системного подхода относятся:

– *принцип целостности* предполагает рассмотрение объекта выделенным из совокупности других объектов, и в то же время выступающим как целое по отношению к окружающей среде, имеющим свои специфические функции и развивающимся по собственным ему законам. При этом не отрицается необходимость изучения отдельных его сторон [14, с.66];

Среди основных элементов, формирующих, целостный комплекс здоровьесбережения студента следует, выделить внешние и внутренние элементы.

К внешним элементам относятся:

- условия жизни студента;
- возможности к укреплению здоровья (финансовые, наличие времени) и связанная с ними соответствующая инфраструктура (спортивные сооружения, площадки, наличие спортивных секций и т.д.);
- возможности периодической проверки показателей здоровья (в основном финансовые) и также соответствующая инфраструктура (медицинские учреждения, диагностические центры и т.д.);
- общественное мнение и отношение общества к проблеме здоровьесбережения и здоровому образу жизни;
- источники получения знаний и навыков по здоровьесбережению.

К внутренним элементам можно отнести:

- конкретные личные показатели здоровья студента;
- образ жизни и привычки;
- мотивация студента к здоровому образу жизни;
- знания о здоровье и навыки здоровьесбережения.

Таким образом, представление объекта в целостности дает возможность с одной стороны определить элементы, на которые необходимо воздействие, а с другой стороны, видеть объект в комплексе для того чтобы не упустить из поля зрения важные элементы для воздействия.

– *принцип иерархичности* строения предполагает наличие множества элементов, которые входят в состав вышеназванного образовательного пространства и находятся в состоянии соподчинения;

– *принцип структуризации* позволяет анализировать компоненты образовательного пространства и их связи в рамках конкретной организационной образовательной структуры;

– *принцип множественности* предполагает возможность использования множества разных моделей для описания отдельных компонентов образовательного пространства и самого пространства в целом.

Подробно сущность системного подхода в научных исследованиях рассматривали А.Н. Аверьянов, В.Г. Афанасьев, И.В. Блауберг, Е.Н. Богданов, Ю.А. Конаржевский, В.П. Кузьмина, Н.В. Кузьмин, Г.Н. Сериков, В.А. Сластенин, А.И. Субетто, З.И. Тюмасева, Э.Г. Юдин, В.А.Якунин и другие авторы.

Другим важным методологическим подходом, составляющим основу нашей модели, является личностно-ориентированный.

Разработке личностно-ориентированного подхода в педагогике посвящены исследования М.А. Акоповой, Ш.А. Амонашвили, Е.В. Бондаревской, М.А. Вакулиной, В.В. Серикова, В.А. Сластенина, Е.Н. Степанова, И.С. Якиманской и др.

Студенческий возраст является знаковым в жизни и развитии человека. На плечи молодых людей ложатся новые проблемы (распределение своей нагрузки, адаптация к новым формам занятий и требованиям), осваиваются новые формы деятельности, и чтобы каждый студент имел успех в новой сфере ему необходимо педагогическое сопровождение. На наш взгляд, эффективным будет применение личностно-ориентированного подхода, предполагающего развитие у студентов личностных качеств, которые рассматриваются как профессионально важные, а также учет их индивидуальных особенностей, которые способствуют развитию профессионального самосознания [2].

Личностно-ориентированный подход предполагает также активное участие самого студента в освоении культуры здоровьесбережения, в формировании личного опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащихся, развитие саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирование ответственности за своё здоровье, жизнь и здоровье других людей [55].

Поэтому тьютор формирует тьюторанту способность к постоянному развитию, научить определять свои потребности в информации, искать ее, оценивать и продуктивно использовать. При этом тьютор сопровождает процесс самообразования.

Развитие личности происходит только в деятельности. Следовательно, роль деятельности чрезвычайно велика в жизни человека, тем более в воспитании и развитии личности.

В основу деятельностного подхода были положены труды отечественных ученых Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Л.С. Рубинштейна, М.Я. Басова, Г. Гегеля и других. По мнению А.Н. Леонтьева, этот «подход определяет устойчивый базис личности».

Деятельностный подход определяет деятельность как основной источник формирования и развития личности. Деятельностный подход основан на концепции единства личности с ее деятельностью. Суть деятельностного подхода заключается в совместной деятельности студентов с педагогами в процессе достижения совместных целей и задач.

Деятельностный подход предполагает, что тьютор откроет перед тьюторантом весь спектр его возможностей и создаст у него установку на свободный, но ответственный выбор той или иной возможности.

Деятельностный подход ставит перед тьютором такие задачи, как:

- создание необходимых и достаточных условий для того, чтобы процесс безопасности поведения студентов сделать мотивированным;
- изучение и знание индивидуальных особенностей здоровья, черт характера, взглядов, вкусов, привычек своих тьюторов;
- умение диагностировать и знать реальный уровень таких важных личностных качеств, как образ мышления, мотивы, интересы и т.д.;
- помочь тьютору сформировать у себя умение контроля и самоконтроля, оценки и самооценки;
- привлекать тьютора к посильной для него и все усложняющейся по трудности деятельности, обеспечивающей здоровьесбережение студентов.

Деятельностный подход в тьюторском сопровождении определяет постоянное изучение индивидуальных особенностей развития личности обучающегося, умение распознавать такие важные личностные качества, как образ мышления, мотивы, интересы, установки, направленность личности, отношение к жизни, труду, ценностные ориентации, жизненные планы и т.д.

Комплексное использование в качестве теоретико-методологической основы системного, личностно-ориентированного и деятельностного подходов позволило осуществить исследование тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов и решить поставленные в диссертационном исследовании задачи.

Основным компонентом *содержательного* блока выступает программа тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни для студентов небиологических специальностей «К здоровью бережно».

Содержательный блок нашей модели включает следующие модули:

- планирование работы по формированию здорового образа жизни;

– реализация индивидуального воспитательно-образовательного маршрута в совместной деятельности педагогов со студентами, в регламентированной и самостоятельной деятельности студентов.

Планирование оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни осуществлялось с учетом данных о психофизиологическом развитии студентов. Кроме того, для рационального планирования было необходимо:

- выделить этапы тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небюлогических специальностей: диагностико-мотивационный, проектировочный, реализационный и аналитический;

- провести анкетирование и тестирование для оценки уровня сформированности здорового образа жизни студентов для организации педагогической работы с молодежью с использованием здоровьесберегающих мероприятий. Для выявления уровней сформированности к здоровому образу жизни были взяты когнитивный, мотивационный и деятельностный критерии.

Грамотно собранная информация об обучающихся, и ее дальнейшая обработка, даст нам возможность сфокусировать свое внимание на личностных качествах студентов, что поможет найти индивидуальный подход в сфере деятельности не только для оценки сформированности здорового образа жизни, но и оказания помощи субъекту.

- разработать содержание программы, суть которой выражается в направленности фокуса на формирование у студентов сформированности здорового образа жизни в условиях высшего учебного заведения.

В программу включены занятия, содержащие теоретические и практические аспекты формирования здорового образа жизни, согласно разработанной нами концепции.

Второй модуль содержательного блока включает реализацию индивидуального воспитательно-образовательного маршрута в совместной деятельности педагогов с тьюторантами, в регламентированной и самостоятельной деятельности студентов.

Занятия, предусмотренные программой «К здоровью бережно», основываются на следующих формах и методах проведения мероприятий: классный час, дискуссия, беседа, круглый стол, спортивные оздоровительно-развлекательные мероприятия на свежем воздухе, оздоровительно-воспитательные мероприятия, фотоконкурс, конкурс стенгазет, викторина, дыхательная гимнастика, физкультминутки и др.

Процессуальный блок разработанной нами структурно-функциональной модели выявляет содержание и взаимодействие «тьютор – тьюторант», определяет формы, методы, средства обучения, а также здоровьесберегающие технологии, направленные на формирование здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

Процесс формирования здорового образа жизни нацелен на получение обучающимися знаний, умений, практических навыков, опыта здоровьесберегающей деятельности, опыта эмоционального и ценностного отношения к своему здоровью, готовности и способности применять полученный опыт в области здоровьесбережения.

Структура занятий по формированию здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей включает следующие компоненты:

- развитие эмоционально-личностной сферы (положительная динамика личностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни);
- формирование представлений об основных факторах риска своему здоровью и о здоровом образе жизни (на когнитивном уровне);

- осознание роли здорового образа жизни в собственной жизни (сознательный компонент);
- деятельность по соблюдению здорового образа жизни, не смотря на внутренние и внешние препятствия (деятельностно-волевой компонент);
- соблюдение принципов здорового образа жизни в отношении собственной жизни (духовный компонент).

Все разделы программы взаимосвязаны, и структура занятий предусматривает сочетание разных видов деятельности:

- индивидуальные консультации и беседы по возникающим вопросам;
- коммуникативные упражнения;
- информирование;
- домашнее задание, дневник самонаблюдения;
- творческие задания;
- спортивно-развлекательные мероприятия.

В ходе исследования было выявлено, что успешной работе по формированию здорового образа жизни у обучающихся будет способствовать оптимальное сочетание специфических (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогических (применяемые во всех случаях обучения и воспитания) методов, при учете с методическими принципами.

Кроме того, было определено, что главную роль выполняют здоровьесберегающие образовательные технологии:

- с использованием средств двигательной направленности (физкультминутки, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, подвижные игры и др.);
- оздоровительные технологии на свежем воздухе, которые активируют биологические процессы, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления. Применение

приемов оздоровления с использованием средств природы (экскурсии, солнечные и воздушные ванны, витаминотерапия, фитотерапия и т. д.);

– в основу которых положено изучение и внедрение правил гигиены, что содействует укреплению здоровья и стимулированию развития адаптивных возможностей организма. Например, изучение санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к школьной мебели, внешнему виду, рабочему месту (проветривание и влажная уборка помещений), соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота волос, одежды и т. д.);

– по профилактике психологического здоровья, как наиболее эффективной формы здоровьесбережения. Подобные здоровьесберегающие технологии активизируют, стимулируют умственную и творческую деятельность («гимнастика мозга», релаксация, медитация, точечный массаж, эмоциональные разрядки).

В созданной нами структурно-функциональной модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей показан планомерный, целенаправленный процесс, где отражен ряд взаимосвязанных этапов:

1. Диагностико-мотивационный этап характеризуется фиксацией запроса со стороны тьюторантов (студентов); определяется методика диагностики с точки зрения значимости для самого студента. После чего тьютор создает условия для осознания обучающимся сути проблемы. Затем идет поиск причин, почему возникла эта проблема. На данном этапе важным является принятие тьюторантом ответственности за решение проблем собственного здоровья и устойчивой мотивации к изучению систем, средств, а также здоровьесберегающих технологий, направленных на оздоровительную деятельность.

Для диагностики, в рамках нашего исследования, мы применили следующие методики: анкетирование, опросы и индивидуальные беседы,

что позволило нам получить данные из первичного источника. Для опроса был разработан специальный инструментарий – анкета для студенческой молодежи. Структура задаваемых вопросов выстроена таким образом, чтобы охватить основные проблемы здорового образа жизни. Анкета направлена на изучение представлений и информированности молодежи о здоровом образе жизни, оценки собственной жизни в рамках здорового образа жизни и т.д. Вопросы анкеты приведены в ПРИЛОЖЕНИИ 1-3.

После чего тьютор создает условия для осознания обучающимся сути проблемы. Здесь особое значение имеет создание позитивной атмосферы, психологического комфорта, способствующего вхождению обучающегося в тьюторское взаимодействие, готовности продолжать сотрудничество. Опрос показал, что в представлениях студентов о здоровом образе жизни преобладают традиционные факторы. Поэтому на первые позиции в перечне факторов здорового образа жизни студенты поставили здоровое питание, отсутствие вредных привычек, спорт, достаточный сон, активный отдых, всестороннее развитие личности, силу воли и собранность, профилактику стресса и рациональный режим дня.

Согласно опросу, среди основных причин, побуждающих к занятиям физкультурой и спортом, студенты отмечают заботу о внешнем виде и желание улучшить фигуру, правильное питание, авторитет среди окружающих, желание укрепить собственное здоровье, повысить работоспособность и снять усталость.

Обобщенные результаты комплекса диагностики дают основание для разработки индивидуального маршрута развития личности студента, которая в свою очередь является отправной точкой при построении индивидуальной программы воспитательного-образовательного воздействия на личность студента. Выявлено, что важность здоровья и здорового образа жизни как средства достижения других жизненных целей для студентов важнее, чем ценность здоровья как средства прожить

наиболее долгую и полноценную жизнь. Эти два свойства здоровья и здорового образа жизни как социальной ценности находятся в противоречии друг с другом. В дальнейшей работе полученные данные помогут корректировать содержание программы для качественного построения работы тьютора. В целом же работа на данном этапе направлена, прежде всего, на развитие и стимулирование у тьюторанта мотивации к дальнейшей образовательной деятельности.

2. *Проектировочный этап* связан с проектированием предстоящих действий тьютора и обучающегося, налаживанием договорных отношений, организацией сбора информации по оздоровлению. Проводится разработка содержания программы, наполнение её мероприятиями в соответствии с потребностями и возрастными особенностями студентов, с условиями их проведения. Обучающиеся начинают составлять список своих познавательных интересов, что помогает в выстраивании программы оздоровления, самообразования в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

3. *На реализационном этапе* творческую активность проявляет обучающийся, а тьютор одобряет его действия, стимулирует его, обращает внимание на успешные действия, поощряет инициативу. Если требуются другие специалисты, то подключаются и они, оказывая ему помощь. Совместно со студентами осуществляются мероприятия, где обучающийся принимает непосредственное участие: разрабатываются режим дня, программа питания, внедряется практика дневников самонаблюдения, самочувствия в течение эксперимента.

4. *Аналитический этап* – этап подведения итогов, сравнения результатов проделанной работы. Проводится совместное обсуждение этапов и неудач предыдущих этапов деятельности, констатация факта достижения результата по оздоровлению, разрешимости проблемы или уточнение запроса [80].

Оценочно-результативный блок отражает деятельность тьютора по формированию критериев, показателей и уровней сформированности здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей. На данном этапе оценивается проделанная работа, с этой целью используются критериально – уровневая шкала, где в виде критериев (когнитивный, мотивационный, деятельностный) и уровней (низкий, средний, высокий) эффективности организации данного процесса. Кроме того, это этап корректирующей функции, где тьютор может по итогам скорректировать дальнейший процесс здоровьесбережения.

Критерий – это признак, на основании которого производится оценка определения или классификация чего-либо. Он проявляется на основании системы показателей. Показатели отражают отдельные свойства и признаки познаваемого объекта и служат средством накопления количественных и качественных данных для критериального обобщения. [60].

В нашем исследовании мы применяли следующие методы исследования: *наблюдение, анкетирование, качественный и количественный анализ результатов.*

При проведении педагогического эксперимента мы использовали накопленный опыт по разработке критериев оценки здоровья, мотивации на здоровый образ жизни, создания здоровьесберегающей среды, оздоровительной деятельности (Н.П. Абаскалова, В.А. Ананьев, Л.Н. Волошина, В.Н. Ирхин, О.Ю. Малоземов, И.Л. Орехова, З.И. Тюмасева, А.А. Цыганков и др.).

Проведя анализ психолого-педагогической литературы, был определен первый критерий – *когнитивный* [28].

Выделим его показатели:

- для создания индивидуальной системы здоровья овладение знаниями, умениями и практическими навыками в области здоровьесбережения;
- масштабность и эффективность знаний в области сохранения и укрепления здоровья;
- потребность и интерес к поиску информации по проблеме здоровьесбережения [43].

Наиболее важными показателями *мотивационного* критерия на наш взгляд являются следующие:

- профессиональная направленность и стремление к самореализации личности, установка на соревновательность;
- осознание здоровья как высшей ценности жизни;
- мотивирование к здоровьесберегающей деятельности, активная позиция в сохранении здоровья;
- осознанное понимание смысла здорового образа жизни.

В качестве следующего критерия мы возьмем *деятельностный* критерий, он предполагает формирование и развитие умений применять знания на практике, совершенствоваться в учебной деятельности, работать в команде, проявлять инициативность в спортивных мероприятиях, стремление к поддержанию качества своего физического состояния, к психофизическому самосовершенствованию. Таким образом, показателями деятельностного критерия сформированности компетенций студентов выступают:

- умения проявлять инициативность в учебной деятельности и к поддержанию качества своего физического состояния;
- сформированные потребности в коммуникативной и организаторской деятельности;
- умения и навыки взаимоконтроля и самоконтроля;

- стремление к психофизическому самосовершенствованию.

Для оценивания уровня сформированности здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей нами определены три уровня: низкий, средний и высокий.

Студенты с *низким* уровнем сформированности здорового образа жизни имеют ограниченные знания о здоровье и здоровом образе жизни, недостаточно владеют умениями и навыками формирования здорового образа жизни. Осознание социальной значимости здоровья и здорового образа жизни у них отсутствует, понимание долга и ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих слабо выражено. Они имеют такие вредные привычки, как курение и употребление алкоголя, физической культурой занимаются только на занятиях по физическому воспитанию, режим дня и досуг не планируют. В ситуациях, когда не удается достичь желаемого результата, имеет место эмоциональная неустойчивость.

Студенты со *средним* уровнем сформированности здорового образа жизни охотно соглашаются, что здоровье является значимым условием для будущей успешной деятельности, но стремления в постоянном расширении знаний и овладении умениями по формированию здорового образа жизни не прослеживается, т.к для них здоровый образ жизни и здоровье не осознаются как социальная ценность, а скорее как средство реализации личных устремлений. Они понимают возможности таких отдельных компонентов здорового образа жизни, как: отказ от вредных привычек, регулярные занятия физическими упражнениями, режим труда и отдыха, рациональное питание, систематически физической культурой и спортом они не занимаются, режим труда и отдыха, питания планируется нерегулярно. У студентов сформирована мотивация к соблюдению правил и норм здорового образа жизни, в то же время потребность вести здоровый

образ жизни носит эпизодический характер. В стрессовых ситуациях происходит ослабление эмоциональной устойчивости.

Студенты, обладающие *высоким* уровнем сформированности здорового образа жизни, позитивно относятся ко всем компонентам здорового образа жизни. Их характеризует убежденность в том, что здоровый образ жизни является неременным условием самореализации и самосовершенствования. Умения и навыки формирования здорового образа жизни используют в повседневной деятельности, стремятся к приобретению знаний по вопросам сохранения и укрепления здоровья. У них отсутствуют вредные привычки, они занимаются спортом, делают все возможное, чтобы максимально приблизить свой образ жизни к здоровому. Обладают способностью к самоорганизации и мобилизации сил для принятия правильных решений, содействующих сохранению здоровья. У них ярко выражена потребность к ведению здорового образа жизни, эмоциональная устойчивость.

Выявленные нами уровни и критерии тьюторского сопровождения сформированности здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей будут использоваться в педагогическом эксперименте для проверки эффективности созданной структурно-функциональной модели, которая отражена на рисунке 1.

1.3. Педагогические условия функционирования модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни для студентов небиологических специальностей

Любая система может успешно развиваться и функционировать только при соблюдении определенных условий. Поэтому эффективность реализации модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни для студентов небиологических специальностей зависит от выполнения ряда педагогических условий.

В педагогике сущность понятия «условие» характеризуется как взаимосвязь причин и обстоятельств. В нашем исследовании мы будем опираться на определение, данное Е.В. Яковлевым, Н.О. Яковлевой: «педагогические условия совокупность мер педагогического процесса, направленных на повышение его эффективности» [93].

Опираясь на социальный заказ высшего образования в аспекте сохранения и укрепления здоровья обучающихся и здоровьесберегающего образования; на специфику тьюторского сопровождения учащихся; на необходимость апробации созданной структурно-функциональной модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей, мы выявили следующие педагогические условия:

- реализация программы формирования здорового образа жизни «К здоровью – бережно»;
- мотивация к формированию здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

Рассмотрим более подробно вышеперечисленные педагогические условия.

Первое педагогическое условие реализации модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей – это *реализация программы формирования здорового образа жизни «К здоровью – бережно».*

По результатам работы нами была разработана программа работы по формированию здорового образа жизни студенческой молодежи.

При разработке программы мы опирались на нормативные акты, научные разработки и полученные в ходе нашего исследования результаты. Программа по реализации тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей «К здоровью – бережно» предусматривает комплекс

внутривузовских мероприятий, которые построены на реализации взаимодействия всей команды: тьютора, профильных педагогов и специалистов. От скоординированности их действий и усилий зависит благополучие тьюторанта.

При разработке программы нами были сформулированы цель, задачи, разработан календарь и тематический план занятий работы со студентами небиелогических специальностей.

Цель программы: формирование здорового образа жизни и устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни у студентов небиелогических специальностей, с помощью тьюторского сопровождения.

Задачи программы включают когнитивный, сознательный, эмоциональный, деятельностно-волевой и духовный компоненты:

- способствовать расширению знаний о здоровом образе жизни и основных факторах риска своему здоровью;
- формирование устойчивой деятельности и соблюдение здорового образа жизни, несмотря на внутренние и внешние препятствия;
- способствовать положительному отношению и проявлению положительных эмоций при соблюдении здорового образа жизни;
- способствовать осознанию роли здорового образа жизни в собственной жизни;
- способствовать следованию здоровому образу жизни в отношении собственной жизни.

Принципы программы:

– принцип *актуальности*. Программа отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем; гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями;

– принцип *системности*. Определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

– принцип *доступности*. Формы и методы реализации программы оптимальны и доступны каждому ее участнику, так как учитывают уровень образованности и физической подготовки;

– принцип *положительного ориентирования*. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье;

– принцип *сознательности и активности*. Направлен на повышение активности участников программы в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип является основополагающим для формирования поведения и стилей жизни.

Основные направления программы:

1. Санитарно-просветительная работа по формированию здорового образа жизни:

- знакомство участников программы с основными методами сохранения здоровья и воспитания здорового образа жизни;
- формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности;
- мотивации здорового образа жизни.

2. Профилактическая деятельность:

- обеспечение условий для профилактики и ранней диагностики заболеваний;
- создание условий, предотвращающих ухудшение состояние здоровья.

3. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа:

- укрепление здоровья студентов посредством физической культуры и спорта;

- пропаганда физической культуры, спорта.

4. Образовательная деятельность:

- формирование общих и профессиональных компетенций;

- формирование гигиенического мышления;

- развитие умений по сохранению здоровья.

Мероприятия, предусмотренные данной программой, проводятся в форме: классных часов, дискуссий, бесед, круглых столов, спортивных оздоровительно-развлекательных мероприятий на свежем воздухе, оздоровительно-воспитательных мероприятий, фотоконкурсов, конкурсов стенгазет, викторин, дыхательных гимнастик, физкультминуток и др. Следует обратить внимание, что программа ориентирована в большей мере не только на получение студентами теоретической базы по ведению здорового образа жизни, но и применении полученных знаний сразу на практике. Работа по данной программе предусматривает проведение как групповых, так и выполнение индивидуальных заданий для возможности самонаблюдения и саморефлексии по результатам проделанной работы, для проведения оценки своего состояния студентами.

Комплекс подобранных нами мероприятий с учетом возраста и интересов обучающихся, способствуют пониманию и осознанию студентами важности ведения здорового образа жизни. Участие в мероприятиях программы помогает обучающимся в преодолении внутреннего дискомфорта и конфликта с новыми условиями обучения. Студент при этом не только соответствует правилам и нормам учебного заведения, но и получает возможность личностного роста, реализации своих потребностей и самореализации.

Второе педагогическое условие эффективной реализации модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у

студентов небιологических специальностей – *мотивация к формированию здорового образа жизни у студентов небιологических специальностей*.

Для студенческой молодежи характерно объединенное выполнение специальных учебных и социально-подготовленных функций. Они характеризуются общностью быта, ценностных ориентаций и образа жизни.

Сущность студенческой молодежи определяется ее ценностями и мотивами. Согласно научным исследованиям, основанных на социальных опросах, основные мировоззренческие ориентиры студенческой молодежи: качественное образование, здоровье, достижение успеха, настоящая дружба, понимание и доверие в семье, самоуважение. Перечисленное отражает чувства и мысли современных студентов, они хотят получить хорошее образование и достигнуть успеха, при этом ценят семью, взаимоотношения с окружающими, здоровье.

Процессом формирования мотива является мотивация [31]. Поэтому в реализации ценностных ориентиров студенческой молодежи помогает мотивация – побуждение к действию, динамический процесс психофизиологического плана, определяющий направленность, организованность, активность и устойчивость поведения человека, деятельно удовлетворяющего свои потребности. Мотивационная сфера как совокупность мотивов и влияющих на них факторов носит различный характер. В зависимости от оснований мотивы классифицируются по целям (потребностям) и формирующим их факторам. Цели лежат в основе классификации мотивов А. Маслоу. Иерархия мотивов отражает иерархию потребностей. Здоровье и самосохранение располагаются после потребности в воздухе, пище и еде [35].

Студенческая молодёжь сталкивается с определенными трудностями в достижение целей по организации здорового образа жизни, среди которых можно выделить: нехватку свободного времени, связанную с

увеличением учебной нагрузки; недостаточное владение необходимыми навыками ведения здорового образа жизни; проблемы, связанные с установлением контактов и общению с людьми. Кроме того, студенты небиологических специальностей не имеют возможности более глубокого изучения основ экологии, биологии, медицины, по сравнению с биологами и студентами медицинских факультетов, которые получают хорошие знания в областях физиологии человека, микробиологии, биохимии экологии, гигиены и т.д. Конечно, такие студенты получают объёмные знания в области здоровьесбережения и владеют умениями и навыками по оздоровлению. Однако, проблема сохранения и укрепления здоровья актуальна для всех. Именно поэтому для студентов небиологических специальностей важным являются четкие, комплексные, доступные компетенции в области здоровьесбережения и здорового образа жизни [70].

Наряду с обучением здоровью, программы которого публикуются в большом количестве, более серьезной и значительно менее разработанной остается проблема воспитания ответственности за собственное здоровье и мотивации на ведение здорового образа жизни.

Мотивация к здоровому образу жизни –это совокупность внешних и внутренних мотивов, побуждающих к деятельности по сохранению здоровья, и условий, способствующих реализации здоровьесберегающего поведения [35].

С целью развития широкой социальной мотивации образования в области здоровья и повышению готовности студенческой молодежи небиологических специальностей к формированию здорового образа жизни, мы опирались на классификацию мотивов и факторов, составляющих мотивацию к здоровому образу жизни Карасевой Т.В., Руженской Е.В., которые объединили их в следующие группы:

1. Связанные с образом жизни:

- гуманистические мотивы (бережное отношение к здоровью, жизни);
- мотивы реабилитации и рекреации (стремление к восстановлению утраченного здоровья и полноценному отдыху);
- мотивы личного престижа и достижения (стремление к красоте, физической форме, созданию имиджа человека с высокой культурой здоровья).

2. Связанные с личностно-профессиональным развитием:

- познавательные мотивы (расширение кругозора в сфере здорового образа жизни);
- мотивы саморазвития;
- мотивы профессионального совершенствования (в профессиях, связанных с охраной социального здоровья).

3. Связанные с социальным окружением:

- мотивы идентификации (подражание друзьям, родителям, кумирам);
- мотивы социализации и аффилиации (подчинение этнокультурным требованиям);
- мотивы самоутверждения (стремление доказать способность вести здоровый образ жизни);
- мотивы, связанные с чувством ответственности и долга (стремление быть примером для своих детей, учеников, больных и т. д.).

4. Прагматические мотивы:

- конкурентоспособность на рынке труда (для лиц, имеющих высокий уровень здоровья);
- соответствие профессионально значимым качествам (для круга профессий, где показатели образа жизни входят в число нормативных требований);

- экономичность здорового образа жизни (отсутствие затрат на лечение, приобретение сигарет и т. д.);
- учебные мотивы (для обучающихся по вопросам профилактики и здоровья);
- негативная мотивация (осознание возможных болезней, неприятностей и т. п. вследствие нездорового образа жизни).

5. Гедонические:

- эмоциональные (улучшение настроения от занятий физической культурой, водных процедур, здоровой пищи и т. д. и от происходящих позитивных изменений);
- психофизиологические (уменьшение стрессового напряжения, улучшение психического и психологического здоровья);
- рефлексивно-волевые (осознание возможности победы над собственными слабостями, повышение самооценки).

Таким образом, определенные мотивы станут важнейшим условием по формированию мотивации здорового образа жизни, что является неотъемлемым условием успешной деятельности по укреплению, развитию и сохранению здоровья молодежи, а также по полноценному формированию их личности.

В нашем исследовании педагогические условия представляют собой совокупность мер в системе работы высшего учебного заведения, которые обеспечат эффективное функционирование структурно-функциональной модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

Выводы по первой главе

Здоровью и ведению здорового образа жизни студенческой молодежи в настоящее время уделяется большое внимание со стороны государства, общества и системы образования. Задачи формирования у студентов ответственного поведения в отношении своей жизни и здоровья, в современных условиях рассматриваются как неотъемлемая часть стратегии развития системы образования.

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, который направлен на укрепление и поддержание здоровья, это физическое, душевное и социальное благополучие в окружающей среде. Здоровый образ жизни помогает человеку реализовать свои цели и планы, справляться с различными трудностями.

Теоретико-методологической основой создания структурно-функциональной модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей стали системный, личностно-ориентированный и деятельностный подходы. Их применение способствовало обеспечению комплексности тематического исследования и построению эффективно функционирующей разработанной в процессе исследования модели.

Модель тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей имеет блоки: целевой, содержательный, процессуальный и оценочно-результативный.

Эффективность разработанной нами модели обеспечивается следующими педагогическими условиями:

- реализация программы формирования здорового образа жизни «К здоровью – бережно»;
- мотивация к формированию здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

В нашем исследовании педагогические условия представляют собой совокупность мер в системе работы высшего учебного заведения, которые обеспечат эффективное функционирование структурно-функциональной модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЬЮТОРСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ НЕБИОЛОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

2.1. Цель, задачи и организация экспериментальной работы тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей

Теоретический анализ проблемы исследования, позволил нам выдвинуть предположение о том, что тьюторское сопровождение формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей обеспечивается внедрением разработанной нами структурно-функциональной модели. Для проверки состоятельности выдвинутых теоретических положений нами был организован педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент как метод эмпирического познания разработан в трудах Ю.К. Бабанского [8], В.И. Загвязинского [28], А.М. Новикова [58], В.А. Сластенина [73] и других ученых.

Современная педагогика под педагогическим экспериментом понимает метод исследования, который используется для выяснения эффективности применения отдельных методов и средств обучения и воспитания [20].

Педагогический эксперимент – это исследовательская деятельность, осуществляемая с целью изучения причинно-следственных связей в педагогических явлениях. Эксперимент проводится тогда, когда возникает необходимость сравнительного анализа действия отдельных факторов на ход и результативность процесса, а также более точного измерения параметров и результатов этого процесса. В рамках педагогического

эксперимента, как правило, используется комплекс методов, как теоретических, так и эмпирических.

Целью экспериментальной работы является проверка гипотезы, согласно которой модель тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей будет эффективной при создании и апробации комплекса педагогических условий:

– реализация программы формирования здорового образа жизни «К здоровью – бережно»;

– мотивация к формированию здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

На основе вышезаявленной гипотезы исследования нами определены следующие задачи:

1. Определить исходный уровень сформированности здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

2. Реализовать структурно-функциональную модель тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

3. Проанализировать динамику изменения уровня сформированности здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей с помощью тьюторского сопровождения.

4. Обработать и представить полученные данные по теме исследования.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в три этапа с 2021 по 2023 годы на базе Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. В эксперименте участвовали студенты филологического факультета: всего 20 обучающихся из них 10 тьюторантов.

Анализ тестирования, опросов, бесед позволили определить у тьюторов основной запрос – это получение навыков здорового образа жизни и здоровьесбережения, которые возможно будут применять в повседневной жизни для поддержания и сохранения своего здоровья.

Качественная характеристика показателей и методы диагностики, на основании которых проводилась оценка уровня сформированности здорового образа жизни студентов небиологических специальностей, представлены в таблице 1. Для оценивания мы использовали три уровня: низкий, средний, высокий.

Показателями в нашем исследовании выступали количественные и качественные характеристики каждого свойства, признаки исследуемого объекта, мера сформированности того или иного критерия (когнитивный, мотивационный, деятельностный) (таблица 1).

Для определения уровня сформированности здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей мы разработали трехуровневую шкалу, где: 1 балл – низкий уровень, 2 балла – средний уровень, 3 балла – высокий уровень. Таким образом, за каждый показатель студент получает от 1 до 3 баллов.

Таблица 1 – Критерии, показатели и уровни сформированности здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей

Критерии	Показатели и уровни сформированности здорового образа жизни			Методы диагностики
	Низкий	Средний	Высокий	
1	2	3	4	5
Когнитивный	фрагментарные знания о здоровом образе жизни; поверхностные знания о физиологических возможностях организма; поверхностные представления о физической культуре; низкий уровень знаний о правильном питании	средние знания о здоровом образе жизни; имеются знания и понимание о физиологических возможностях организма; знает специфику организации физической культуры и здорового образа жизни; средний уровень знаний о правильном питании	основательные знания о здоровом образе жизни, специфике и культуре его ведения; хорошо знает и понимает физиологические возможности организма; знания о сущности, особенностях ведения здорового образа жизни глубокие; высокий уровень знаний о правильном питании	Анкетирование
Мотивационный	низкое желание заниматься спортом; отсутствует стремление к подражанию образам отечественных спортсменов; низкое осознание здоровья как величайшей ценности человека; не всегда позитивное отношение к активному досугу; слабое понимание смысла здорового образа жизни в своей жизнедеятельности	желание заниматься спортом присутствует, но по обстоятельствам (например, если друзья занимаются я тоже буду); низкое стремление к подражанию образам отечественных спортсменов; здоровье, как величайшая ценность человека осознается, но на поверхностном уровне; отношение к активному досугу среднее (т.е. желание есть, но не всегда находит возможность или компанию); смысл здорового образа жизни в своей жизнедеятельности присутствует, но не до конца осознан	осознание ценности здорового образа жизни – осмысленное; стремится к подражанию образам отечественных спортсменов; относится к своей приверженности к спорту с гордостью; понимание смысла здорового образа жизни глубоко-осознанное	Анкетирование, беседа

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5
<p>Деятельностный</p>	<p>Уклонение от участия в уроках по физической культуре; безразличие к своему физическому состоянию; не посещает фитнес-клубы, спортивные кружки и секции; безынициативность при проведении физических пауз преподавателем на учебных занятиях; низкое стремление психофизическому самосовершенствованию</p>	<p>Посредственное участие на уроках по физической культуре, свое физическое состояние волнует, но не всегда стремиться его оптимизировать; иногда посещает фитнес-клубы, спортивные кружки и секции; включается посредственно в проведение физических пауз</p>	<p>активно участвует в спортивных мероприятиях; проявление социального поведения – образцовое; систематически посещает фитнес-клубы, спортивные кружки, секции; в физических паузах мероприятиях, проводимых на занятиях, инициативен и деловит; высокая готовность к психофизическому самосовершенствованию</p>	<p>Анкетирование, наблюдение</p>

Эксперимент носил сравнительный характер, то есть рассматривались уровни сформированности здорового образа жизни в начале и конце эксперимента в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах. На начальном этапе эксперимента комплексные срезы: результаты анкетирования, тестирование, опросы, личные беседы со студентами (ПРИЛОЖЕНИЕ 1,2,3), показали низкий уровень сформированности здорового образа жизни в контрольной и экспериментальной группах (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты уровня сформированности здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей (констатирующий срез)

Критерии	КГ			ЭГ		
	<i>Низкий уровень</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Высокий уровень</i>	<i>Низкий уровень</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Высокий уровень</i>
<i>Когнитивный</i>	7 (70%)	3 (30 %)	0	9 (90%)	1 (10 %)	0
<i>Мотивационный</i>	8 (80%)	1 (10 %)	1 (10 %)	8 (80 %)	2 (20 %)	0
<i>Деятельностный</i>	8 (80%)	2 (20 %)	0	7 (70%)	2 (20 %)	1 (10 %)

Осуществив анализ результатов эксперимента, было выявлено, что обучающиеся экспериментальной и контрольной групп не имели сформированных представлений о способах сохранения и укрепления здоровья: об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режимных моментов, показали низкий уровень знаний о правильном питании, значении двигательной активности в жизни человека, имеют фрагментарные знания о здоровом образе жизни, поверхностные представления о физической культуре.

Резюмируя вышеизложенное, необходимо отметить следующее:

1. Проведённая экспериментальная работа стала проверкой выдвинутой гипотезы. Положения гипотезы проверялись на базе Южно-

Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета (ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»).

2. Исследование проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и аналитико-обобщающий. Целью поисково-подготовительного этапа экспериментальной деятельности являлось определение исходного уровня сформированности здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

Анализ результатов поисково-подготовительного этапа экспериментальной работы, представленный в таблице 1 показал, что у тьюторантов отмечается низкий уровень сформированности здорового образа жизни.

Поисково-подготовительный этап экспериментальной работы позволил сделать вывод о необходимости реализации модели формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей, с помощью тьюторского сопровождения.

2.2. Реализация модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей

Анализ состояния исследуемой проблемы, определение исходного уровня сформированности здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей, позволило нам перейти к опытно-экспериментальному этапу исследования. В соответствии с задачами эксперимента данный этап включал реализацию модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей в специально выявленных педагогических условиях. Разрабатывая образовательную траекторию формирования здорового образа жизни у студентов небиологических

специальностей, мы учитывали, что тьюторское сопровождение – это целенаправленный процесс, который включает ряд взаимообусловленных и взаимосвязанных блоков: целевого, содержательного, процессуального и результативно-оценочного.

Тьюторское сопровождение студентов осуществлялось с сентября 2022 по май 2023 года и представляло собой упорядоченную, целенаправленную последовательность взаимосвязанных этапов: *диагностико-мотивационного, проектировочного, реализационного и аналитического*, каждый из этих этапов служит дополнением другому.

Необходимо отметить, что выбор тьюторантов был добровольным, обучающиеся пожелали развиваться и быть осведомлёнными в вопросах здоровья и оздоровления.

На *диагностико-мотивационном этапе* с тьюторантами проводилась диагностика уровня сформированности здорового образа жизни, для этого были использованы анкеты-опросники и тестирование (ПРИЛОЖЕНИЕ 1-3), проводились беседы, в том числе индивидуальные.

В нашем исследовании, мы разработали анкету-опросник для диагностики тьюторантов (ПРИЛОЖЕНИЕ 1), а также использовали методики, разработанные в технологии тестирования: «Выявление мотивации личности студента на ведение здорового образа жизни» (методика В. И. Андреева) (ПРИЛОЖЕНИЕ 2) и «Выявление уровня сформированности ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у студентов (по М. А. Зыскиной, С. Н. Малафеевой)» (ПРИЛОЖЕНИЕ 3) [30].

Начальным этапом стало определение объема знаний у обучающихся по теме их запроса: о здоровье, системах и средствах оздоровления, укрепление здоровья и т.д. Вопросы для обучающихся были поставлены так, чтобы они соответствовали выбранным нами критериям: когнитивному, мотивационному и деятельностному. Данная анкета была

составлена нами с целью определения индивидуального стиля жизни учащихся и их отношения к формированию и приобретению основ здорового образа жизни (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Оценка индивидуального образа жизни и отношения к своему здоровью проводилась по 3 балльной шкале. Использование шкалы с 3 ответами, которым присваиваются баллы от 3 до 1 широко распространенный в социальных исследованиях прием. При анализе анкеты за каждый ответ А, присуждалось 3 балла, за Б – 2 балла и за В – 1.

29 балла и выше – высокий уровень, на котором сформированы все компоненты личностной культуры бережного отношения к своему здоровью, зрелость и активность механизмов сохранения и укрепления здоровья, определен общий смысл жизни, взаимоотношений, реализуются компоненты здорового образа жизни.

21 – 28 балл – средний уровень, на котором заметны проявления одних компонентов формирования здорового образа жизни и недостаточная сформированность других, недостаточная активность механизмов сохранения и укрепления своего здоровья, недостаточная адаптация к условиям окружающей среды, неустойчивая работоспособность.

20 – ниже – низкий уровень, на котором проявляется отсутствие отдельных компонентов формирования здорового образа жизни, потребности в их формировании и совершенствовании, отсутствие заботы о сохранении и укреплении своего здоровья, низкий уровень адаптации к условиям окружающей среды, низкая работоспособность, наличие болезней.

Результаты опроса, к сожалению, показали низкий уровень, на котором отсутствует стремление к сохранению и укреплению своего здоровья, фрагментарные знания о здоровом образе жизни, наличие болезней, низкое желание заниматься спортом.

Используемая методика В. И. Андреева (ПРИЛОЖЕНИЕ 2) специально была подобрана с целью выявления в ответах студентов мотивации к достижению основных элемента здорового образа жизни. Анкета включает в себя разные направления вопросов: об отношении студентов к вредным привычкам, позволяет выявить насколько рационально организовано питание студентов, позволяет оценить стремление учащихся к занятиям физической (двигательной) активностью, выявление необходимости организации оптимального режима труда и отдыха студентами, содержит вопросы о выявлении у студентов необходимости профилактики заболеваний.

Обработка и разъяснение результатов выглядит следующим образом: при ответе на вопросы пункт А) оценивается в 3 балла, Б) оценивается в 2 балла, В) оценивается в 1 балл.

Далее, подсчитывается сумма баллов за все ответы и по сумме баллов определяется уровень мотивации студента (и в целом, всей группы студентов) на здоровый образ жизни. 25-39 баллов – низкий, 40-51 балла – средний, 52-63 балла – высокий.

Далее мы провели тестирование «Выявление уровня сформированности ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у студентов (по М. А. Зыскиной, С. Н. Малафеевой)» (ПРИЛОЖЕНИЕ 3). Полученные данные показывают, что во всех исследуемых группах преобладают средний и низкий уровни сформированности ценностного отношения к здоровью. Сравнивая эти данные с результатами, полученными при определении мотивации студентов на здоровый образ жизни, отметим, что выявленная низкая мотивация на ведение здорового образа жизни порождает и низкие уровни сформированности ценностного отношения к здоровью. Но имеются и студенты, имеющие высокую мотивацию на ведение здорового образа жизни, но не имеющих достаточных знаний и умений для ее полной

реализации. Очень часто студент показывает желание изменить рацион питания, стабилизировать вес, наладить режим дня, избавиться от вредных привычек и т.д. Но не имеет для этого информационного ресурса, достаточных навыков, поддержки со стороны (друзей, преподавателя, родителей). Для коррекции создавшейся ситуации возникает необходимость в поиске педагогических методов и средств, позволяющих студентам без негативных последствий для здоровья пережить адаптацию при смене системы обучения «школа-вуз», повысить уровень мотивации на ведение здорового образа жизни и уровень сформированности ценностного отношения к здоровью и здорового образа жизни. В рамках решения этого вопроса нами разработана и реализована методическая система формирования основных элементов здорового образа жизни.

В индивидуальной беседе тьюторанта (студента) с тьютором, обучающиеся рассказывали о себе, о своих проблемах, о причинах из-за которых им захотелось прибегнуть к помощи тьютора. Выяснилось, что студенты рассматривают здоровый образ жизни как отсутствие чего-то вредного, питание, физическая нагрузка и сон. При этом, у большинства респондентов есть проблемы со здоровьем (проблемы со зрением, хронические заболевания, разные типы аллергий, проблемы с сердцем и желудочно-кишечным трактом). Также оказалось, что тьюторанты не обсуждают вопросы, связанные с ведением здорового образа жизни в семье, вне зависимости от профессии родителей и их уровня образования.

В результате бесед были выявлены основные запросы тьюторантов, которые они желают проработать в ходе тьюторского сопровождения.

При проведении индивидуальных консультаций, бесед, тьютором была создана доверительная атмосфера, что помогло раскрыть основные интересы, потребности, склонности и мотивы обучающихся в здоровом образе жизни, сохранении и укреплении здоровья.

После беседы с тьютором у тьюторантов возрос интерес к ведению здорового образа жизни. Студентам было предложено сформулировать «что именно хотелось бы выяснить о своем здоровье» и «как овладеть знаниями по оздоровлению себя и окружающих людей».

Опытно-экспериментальный этап педагогического эксперимента показал, что существует необходимость в реализации структурно-функциональной модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

Анализируя полученные данные, мы перешли к аналитико-обобщающему этапу работы, то есть к реализации структурно-функциональной модели.

В открытом здоровьесберегающем пространстве, процесс индивидуализации тьюторантов начался на поисково-подготовительном этапе работы с выявления образовательного заказа и продолжился на опытно-экспериментальном этапе. При выстраивании индивидуального воспитательно-образовательного маршрута мы учитывали индивидуальные особенности каждого студента и давали им возможность выстраивать собственное содержание оздоровительной деятельности. При этом тьютор формирует у тьюторанта культуру осознанного выбора, осмысленной деятельности, ответственности, а также построение своего открытого образовательного пространства для самореализации, самообразования в области здоровьесбережения.

На *диагностико-мотивационном этапе* тьюторского сопровождения обсуждались уже выявленные и знакомые определения «здоровья», «здорового образа жизни», «оздоровления», «здоровьесберегающие технологии». На данном этапе проявилась новая актуальная потребность обучающихся – овладеть методиками оздоровления, уметь выстраивать индивидуальный вектор для сохранения и укрепления здоровья.

На данном этапе студентам предлагается начать вести «Дневник самонаблюдений» за своим здоровьем. В дневнике студентами ведется наблюдение за самочувствием, описываются режимные моменты, делаются выводы, рекомендации (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

Использование студентами саморефлексии, в целях формирования потребностей в здоровом образе жизни становится возможным при активном внедрении дневников самоконтроля здоровья, предполагающих целенаправленное и систематическое осуществление функций планирования, реализации и оценки результатов собственной оздоровительной деятельности. Большинство студентов, так или иначе, уже реализуют все эти функции в ходе предварительного обсуждения, а затем своего личного участия в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях, фиксируя ход события и его результаты. Использование дневников самоконтроля позволит не только сделать всю эту работу упорядоченной, но и наполнить ее глубоким смыслом, дать материал для самоанализа [52].

Проектировочный этап тьюторского сопровождения состоял в сборе информации об особенностях поведения, образа жизни, о состоянии здоровья обучающихся.

Перед тьютором стояла важная задача, найти пробелы в выполненных заданиях, с целью расширения знаний в области здоровьесбережения; провести анализ творческих заданий, а затем провести консультацию по результатам выполненного задания; дать совет, если в этом есть необходимость; возможно обратиться к другим специалистам – профессионалам.

Главный результат и цель *проектировочного этапа* - это совместная работа тьютора и студента, направленная на построение индивидуального воспитательно-образовательного маршрута с учетом запроса

обучающегося, его интересов, предрасположенности и познавательных возможностей.

Выявленные нами ранее педагогические условия способствуют решению выявленной проблемы. При проектировании индивидуального воспитательно-образовательного маршрута тьюторское сопровождение было также направлено на адаптацию обучающихся в открытой образовательной здоровьесберегающей среде; мотивировал к здоровьесберегающей деятельности в учебном процессе.

На реализационном этапе идет самообразовательная деятельность обучающихся, согласно ранее составленному маршруту. Тьютор может подключать других профильных специалистов (психологов, медицинских работников) для обучения студентов здоровьесберегающим технологиям, способам самооздоровления, то есть осуществляет корректировку маршрута. Обучающиеся, благодаря приобретённым знаниям реализуют свои навыки в области оздоровления: готовят выступления в воспитательно-оздоровительных мероприятиях, рисуют стенгазеты, принимают участие в тематических конкурсах, спортивных мероприятиях и т.д.

В основу работы тьютора с тьюторантами вошла программа мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей «К здоровью бережно». Реализация данной программы приведет к расширению адаптивных ресурсов организма студента, закрепит осознание, что здоровье это высшая ценность, увлекательные развивающие мероприятия смотивируют к здоровьесберегающей деятельности (Таблица 3).

Таблица 3 – Программа мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей

Дата проведения	Название мероприятия	Формы и методы проведения мероприятия	Особенности проведения мероприятия	Ответственный
12-23 сентября	«Заразись здоровьем»	Индивидуальная консультация	<p>В процессе консультации осуществляется мотивационная, коммуникативная и рефлексивная работа. Выстраивание диалога между тьютором и тьюторантом, выявление склонностей, способностей, а также трудностей и проблемных зон у студента.</p> <p>Создание положительного эмоционального настроения, с целью выстроить гармоничные взаимоотношения, помощь в преодолении внутреннего дискомфорта, развитие познавательного интереса, в соотнесении различных ожиданий обучающихся, их приоритетов, целей и потребностях в здоровом образе жизни.</p> <p>Консультирование предполагает формирование у студента установки на безопасный, здоровый образ жизни, способствует мотивации к творческому труду, работе на результат.</p>	Тьютор, психолог
26 сентября	«Здоровье в твоих руках»	Классный час	<p>Классный час формирует систему знаний о здоровье (физическом, духовном, психическом) и здоровом образе жизни, повышает мотивацию на сохранение здоровья студентов, призывает к личной ответственности за свое здоровье.</p> <p>В ходе занятия используются традиционные и информационные педагогические технологии: рассказ, показ презентационных слайдов, ознакомление с текстом рекомендаций.</p>	Тьютор

29 сентября	Кросс «Осенние старты»	Спортивное оздоровительно-развлекательное мероприятие на свежем воздухе	<p>Воспитывают у студентов волевые качества, чувство товарищества, коллективизма и взаимопомощи, самодисциплины, уважение к соперникам, умение взаимодействовать в команде, умение управлять эмоциями. Приобретаются знания, умения и навыки в области здоровьесбережения.</p> <p>Способствует популяризации здорового образа жизни и развитию массового спорта.</p>	Тьютор, преподаватель по физкультуре, медицинский работник
3 октября	«Дары осени – нашему здоровью»	Оздоровительно-воспитательное мероприятие	<p>Конкурс декоративно-прикладного творчества для студентов, проводится с целью создания условий для творческого самовыражения в изобразительном и декоративно-прикладном творчестве.</p> <p>Природа является неиссякаемым источником вдохновения и творчества. Работа с природным материалом воспитывает бережное, воспитывает любовь и заботливое отношение к родной природе, развивает эстетический вкус. Расширяет знания учащихся об особенностях осеннего времени года с учетом народных традиций.</p> <p>Участникам конкурса предоставляется возможность в соревновательной форме продемонстрировать свои творческие способности, превратить осенние листья, цветы, злаки, овощи и фрукты в очаровательные поделки.</p> <p>Победители и призеры конкурса декоративно-прикладного творчества награждаются грамотами, участники – сертификатами.</p>	Тьютор, педагог

10 октября	«Я и мое здоровье»	Эмблема здоровья	Возможность проявить себя в роли художников, раскрыть в своих работах творческий потенциал, что участники делают, для того чтобы быть сильными и здоровыми, изобразить свое видение понятия «здоровье». Нестандартный подход при создании уникальной, яркой эмблемы выявляет глубокий смысл, который каждый участник вкладывает в свою работу, показывает восприятие учащимся своего здоровья, отношение к здоровому образу жизни.	Тьютор
18 октября	Фотоконкурс «Спорт и Я»	Фотоконкурс (ПРИЛОЖЕНИЕ 8)	Фотоконкурс проходит с целью формирования у студентов системы ценностей, ориентированной на ведение здорового образа жизни, развитие фотоискусства среди молодёжи, выявления и поощрения творческих и инициативных учащихся, пропагандирующих здоровый образ жизни. Стимулирует творческое самовыражение, способствует популяризации физической культуры и спорта среди студентов.	Тьютор
24 октября	Фитнес программа	Беседа (ПРИЛОЖЕНИЕ 9)	Задача данной беседы состоит в повышении уровня здоровья и физических качеств организма. Студентам предлагается задание - составить комплекс упражнений утренней гимнастики, выполнять (тестировать) упражнения самостоятельно, описывая в «Дневнике самонаблюдения» изменения тела и самочувствие до/после. Привлечение студентов к самостоятельным занятиям вне рамок программы является повышением их образовательного уровня в вопросах оздоровительной физической культуры. Потребность в движении основа физиологических ценностей. Реализация этих потребностей обеспечит нормальный рост и жизнедеятельность организма студента и будет способствовать привлечению его к систематическим занятиям физической культурой как в рамках	Тьютор, преподаватель физкультуры

			учебного процесса, так и вне него.	
15 ноября	«Здоровье без риска»	Круглый стол по вредным привычкам (ПРИЛОЖЕНИЕ 5)	<p>Проведение активной дискуссии по проблеме. Основная цель – определение причин обращения к вредным привычкам в молодёжной среде и выработка путей формирования здорового образа жизни. Работники полиции, здравоохранения, педагог-психолог, обучающиеся выскажут свою точку зрения по данному вопросу, рассмотрят составляющие здорового образа жизни.</p> <p>Участники круглого стола намечают основные направления совместных действий по профилактике вредных привычек среди молодежи и подростков.</p> <p>В завершении круглого стола проходит демонстрация тематических социальных роликов, представляется информационно-наглядный материал по сохранению и поддержанию здоровья, озвучивается программа формирования здорового образа жизни в студенческой среде.</p>	Работники полиции, здравоохранения, педагог-психолог, преподаватель физкультуры, тьютор
29 ноября	Операция «Витаминный чай»	Классный час с чаепитием	<p>Мероприятие, нацеленное на знакомство с понятием витамины, с историей происхождения чая, раскрытием целебных свойств травяных лечебно- витаминных чаев, их значении в жизни человека и культурой чаепития.</p> <p>Кроме информации о полезных свойствах трав и ягод, студенты все вместе заваривают полезный чай для профилактики гриппа и других вирусных инфекций, а затем дружной компанией пьют и наслаждаются ароматным чаем. Чаепитие помогает сплотить студентов и прийти к общему мнению в области здоровьесбережения.</p>	Тьютор

6 декабря	«Целительная сила эфирных масел»	Классный час (ПРИЛОЖЕНИЕ 6)	Классный час о влиянии запахов эфирных масел на здоровье и работоспособность студентов. Посредством ароматерапии через органы обоняния можно воздействовать на психическое и физическое состояние человека, повышать концентрацию внимания, снижению и ликвидации стресса, созданию положительной эмоциональной атмосферы, дезинфекции помещения. Запахи помогают лучше сосредотачиваться, усваивать информацию, повышают работоспособность, а значит, могут использоваться для улучшения результатов в обучении.	Тьютор
13 декабря	«Правильное питание – основа здоровья»	Лекция (нацеленная на питание, учитывая особенности режима дня студента) (ПРИЛОЖЕНИЕ 13)	Лекция помогает сформировать у студентов представление об основах правильного питания как составляющих здорового образа жизни и создать ответственное и проактивное отношение к своему рациону как неотъемлемому компоненту здорового образа жизни. Студентам предлагается задание – проанализировать свой рацион питания, составить меню с учетом особенностей режима дня студента, начать правильно питаться, соблюдая советы и приобретенные на занятии знания, описывать в «Дневнике самонаблюдения» изменения тела и самочувствие до/после.	Тьютор
20 декабря	«СТОП ФАСТФУД»	Классный час (ПРИЛОЖЕНИЕ 12)	На классном часе прослушиваются доклады студентов о вреде «фастфуда», для выявления факторов, отрицательно влияющих на организм человека. Формирование у студентов ясных представлений о продуктах, приносящих вред организму (трансжиры, усилители вкуса) об организации здорового питания.	Тьютор, медицинский работник
20 января	«Скажем наркотику - нет!»	Конкурс стенгазет	Цель конкурса плакатов и стенгазет - предоставление студентам возможности выразить свое отношение к вопросу пропаганды здорового образа жизни. Способствует раскрытию творческой	Тьютор

			индивидуальности учащихся.	
25 января	Режим дня, значение сна для организма	Классный час, беседа (ПРИЛОЖЕНИЕ 10)	Классный час о роли режима труда и отдыха для сохранения здоровья человека. Сон является составляющей частью нашего здорового образа жизни, в том числе и здорового образа жизни студента. Правильный сон обеспечивает отдых, высокую работоспособность, предупреждает возникновение переутомления, головные боли, слабость, раздражительность, плаксивость. Даже частичное недосыпание понижает активность мозга; отрицательно сказывается на внимании, памяти, качестве мышления, ухудшает самочувствие, умственную работоспособность. Задача мероприятия сформировать и систематизировать знания студентов о режиме дня, важности полноценного сна. Формирует представление об ответственном отношении к режиму своего сна. Студентам предлагается задание – составить режим дня, затем строго соблюдать правильный распорядок дня, описывая в «Дневнике самонаблюдения» изменения состояния организма, самочувствие до/после.	Тьютор
Регулярно	Пальчиковая гимнастика	Здоровьесберегающие технологии	Стимулирование, массаж биологически активных точек располагающихся на поверхности ладони. Стимуляция мелкой моторики. Можно проводить ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время	Тьютор
Регулярно	Дыхательная гимнастика	Здоровьесберегающие технологии	Развивает дыхательную систему учащегося, способствует насыщению коры головного мозга кислородом, активизируя психофизиологические функции организма.	Тьютор

Регулярно	Физкульт-минутки	Здоровьесберегающие технологии	Важная роль в сохранении высокой работоспособности на протяжении занятия. Упражнения физкультминуток могут быть направлены на укрепление мышц, отвечающих за формирование осанки, снятия напряжения с органов зрения, мышц кистей рук, на повышение концентрации внимания, для улучшения мозгового кровообращения.	Тьютор, педагог
16 февраля	«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»	Викторина	Викторина для систематизации и обобщения знаний студентов о здоровье и здоровом образе жизни. Проводится с целью повторить и закрепить знания студентов о здоровье и его составляющих, расширять кругозор учащихся по данной теме, прививать учащимся стремление к правильному, здоровому образу жизни, формировать активную жизненную позицию.	Тьютор
27 февраля	Память: как ее тренировать	беседа-практикум	Мероприятие показывает студентам различные способы тренировки памяти; объясняет необходимость развития памяти для успешного обучения в высшем учебном заведении, раскрывается сущность и важность понятия память, знакомит с видами памяти, показывает различные способы тренировки памяти, объясняет необходимость развития памяти для успешной учебы.	Тьютор
ежедневно	«Берегите зрение»	Гимнастика для глаз (ПРИЛОЖЕНИЕ 7)	Гимнастика для глаз - профилактика нарушений зрения студентов. Повышает зрительную работоспособность, снимает зрительное утомление, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.	Тьютор, медицинский работник

22 марта	«Всемирный день воды»	Воспитательно-оздоровительное мероприятие	С 1993 года во многих странах мира по инициативе Международной ассоциации водоснабжения и ЮНЕСКО 22 марта отмечается Всемирный День Воды. На территории Российской Федерации он проводится с 1995 года под девизом «Вода - это жизнь». Мероприятие нацелено на привлечение студентов к актуальным проблемам мира.	Тьютор
7 апреля	«Массовая зарядка»	Спортивно-танцевальный флешмоб на свежем воздухе	Освоение упражнений танцевального характера, в такт музыкального ритма с движениями руками, туловищем, ногами. Массовые мероприятия заряжают участников положительной энергией и дают возможность почувствовать причастность к физкультуре и здоровому образу жизни, развивают творческую самостоятельность посредством освоения двигательной деятельности, смелости и готовности быть на виду. Флешмоб «Массовая зарядка» воспитывает у учащихся привычку к ежедневным физическим упражнениям, развивает все группы мышц, координацию движений, а так же за счет привлечения большого количества участников, способствует приобретению новых друзей.	Тьютор, преподаватель по физкультуре
13 апреля	Вредные привычки и их преодоление	Игра	Игровой метод способствует развитию культуры взаимоотношений при работе в парах, группах, коллективе. Цель: расширить представление студентов о здоровом образе жизни; формировать позитивную оценку активного, здорового образа жизни; развитие творческих способностей студентов. Задачи: продолжить формирование и закрепить представления о полезных и вредных привычках; создать условия для развития таких аналитических способностей студентов, как умение	Тьютор

			анализировать, сопоставлять, сравнивать, обобщать, делать выводы.	
19 апреля	Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека	Классный час	Цель классного часа: формирование у студентов представления о здоровом образе жизни и вреде курения (сигарет, электронных сигарет). Задачи: - уточнить представления студентов о вреде курения, его отрицательным влиянием на организм человека; - учить находить правильный выход из различных жизненных ситуаций.	Тьютор, медицинский работник
27 апреля	О ВИЧ-инфекции	Классный час	Цель классного часа: дать информацию о вирусе иммунодефицита человека, путях передачи инфекции и мерах профилактики заболевания. Задачи: сформировать ценностное отношение к своему здоровью; научить оценивать ситуации пребывания в зонах риска и соблюдать меры предосторожности.	Тьютор, медицинский работник
15 мая	«Пусть всегда будет чистой земля»	Субботник	Уборка территории родного университета прививает учащимся трудовые навыки, дисциплинирует их. Мероприятие помогает сплотить студентов, воспитывает в них экологическую культуру и ответственного отношения к природе и труду. Субботники оказывают благотворное влияние на характер и становление личности студента.	Тьютор, педагог
22 мая	Экзамены без	Классный час	Классный час о снижении стресса в экзаменационный период у студентов через осознание своего поведения и расширение	Тьютор,

	стресса	(ПРИЛОЖЕНИЕ 11)	<p>поведенческого репертуара.</p> <p>Профилактика предэкзаменационного стресса очень важна: необходимо научить выпускников элементарным навыкам саморегуляции, а также скорректировать их мировоззренческую позицию о том, что успех или неуспех на экзамене делает их хорошими или плохими людьми.</p> <p>Цель: знакомство обучающихся с психологическими приёмами, используемыми при подготовке к экзаменам.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) повышение уверенности обучающихся в себе, развитие адекватной самооценки, позитивного мышления; 2) обучение студентов способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия 	психолог
--	---------	-----------------	--	----------

На аналитическом этапе были подведены итоги совместной работы тьютора и студентов. На этом этапе обучающимся дается возможность продемонстрировать свои достижения: проекты на заданную тему по оздоровлению; описание личных достижений в улучшении состояния здоровья; описание наиболее удачных результатов, достигнутых в оздоровительных мероприятиях; изменения режима дня и повышение его эффективности, результаты по итогу ведения «Дневнике самонаблюдения» за своим здоровьем и т.д.

2.3. Анализ и обобщение результатов экспериментальной работы по тьюторскому сопровождению формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей

Внедрение структурно-функциональной модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей, при специально созданных педагогических условиях, показало значительные изменения на результаты экспериментальной работы.

В соответствии с задачами аналитико-обобщающий этап экспериментальной работы был направлен на систематизацию и обобщение результатов внедрения разработанной нами модели, уточнение теоретических положений исследования, формулирование выводов.

Основными задачами экспериментальной работы на данном этапе явились:

- обобщение, систематизация и описание результатов исследования;
- уточнение выводов по результатам исследования;
- внедрение результатов исследования в воспитательно-образовательный процесс высшего учебного заведения.

Эксперимент носил горизонтальный характер, то есть сравнивались уровни навыков и умений испытуемых в начале и в конце эксперимента.

Причём одна группа обучалась по экспериментальной программе тьюторского сопровождения с применением методов, форм и средств позволяющих сформировать здоровый образ жизни студентов, а вторая группа была контрольной, и обучение в ней велось по стандартной программе высшего учебного заведения.

В соответствии с задачами и согласно программе экспериментальной работы нами было проведено повторное исследование респондентов на предмет сформированности здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей. Диагностика проводилась по тем же методикам, что и на поисково-подготовительном этапе исследования.

Так, по окончании первого года работы с обучающимися и внедрения предложенной модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей, произошли значительные изменения у обучающихся ЭГ, появилось понимание здоровья как высшей ценности, обучающиеся уже были способны регулировать режимные моменты дня, что улучшало их самочувствие. Можно наблюдать переход обучающихся ЭГ на высокий уровень, по сравнению с контрольной группой, по всем трем критериям: когнитивный 80%, мотивационный 80%, деятельностный 60 % (таблица 4).

Таблица 4 – Результаты уровня сформированности здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей (формирующий срез)

Критерии	КГ			ЭГ		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Когнитивный	4 (40 %)	5 (50 %)	1 (10 %)	1 (10 %)	1 (10 %)	8 (80 %)
Мотивационный	5 (50 %)	5 (50 %)	0	0	2 (10 %)	8 (80 %)
Деятельностный	2 (20 %)	6 (60 %)	2 (20 %)	1 (10 %)	3 (30 %)	6 (60 %)

Сравнительный анализ уровней сформированности здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей представлен на рисунке 2, 3, 4.

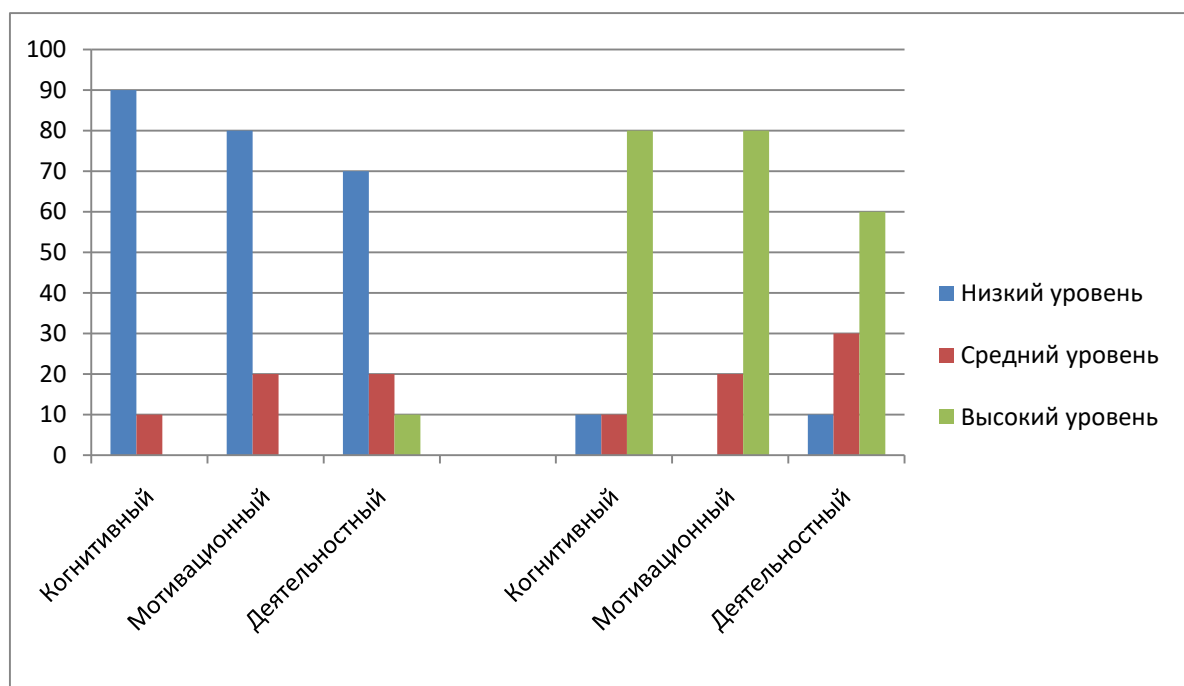


Рисунок 2 – Сравнительный анализ тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей в ЭГ на поисково-подготовительном и опытно-экспериментальном срезах

Из диаграмм (рисунок 2) видно, что большая часть обучающихся ЭГ на начальном этапе эксперимента по всем трем критериям (когнитивный, мотивационный, деятельностный) имели средний уровень сформированности здорового образа жизни, но после проведенного эксперимента по внедрению структурно-функциональной модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей, у большинства тьюторантов уровень возрос по всем трем критериям до высокого. Что говорит об эффективности выдвинутой гипотезы.

Кроме того, уровень сформированности здорового образа жизни для сравнения определялся не только в ЭГ но КГ. Для этого так же были использованы тесты, личные беседы, наблюдения. В КГ отсутствовало тьюторское сопровождение, но по нашим наблюдениям в ходе учебно-воспитательного процесса в течение эксперимента все же периодически проводилась здоровьесберегающая работа, этим можно объяснить не которую динамику в КГ если сравнить результаты, представленные в таблице 1 и 2. Но показатели формирующего среза ЭГ выше чем КГ, это видно на представленных диаграммах рисунков 3 и 4.

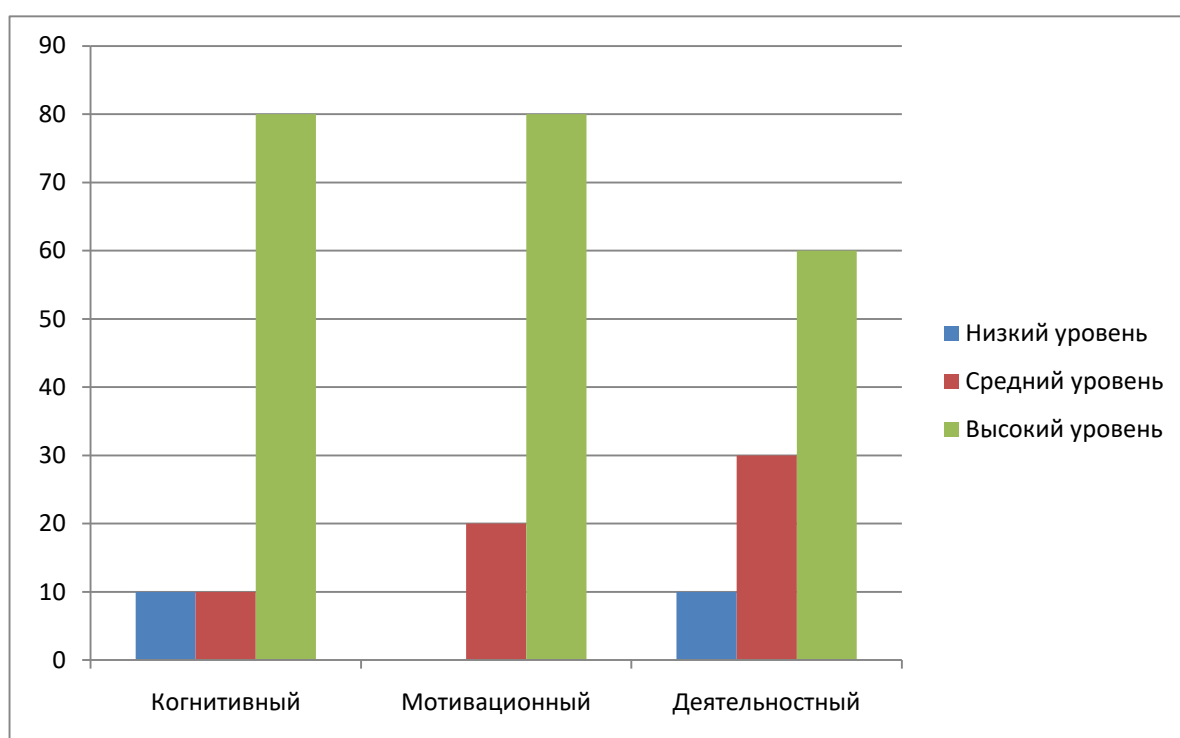


Рисунок 3 – Сравнительный анализ тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей в ЭГ на опытно-экспериментальном срезе

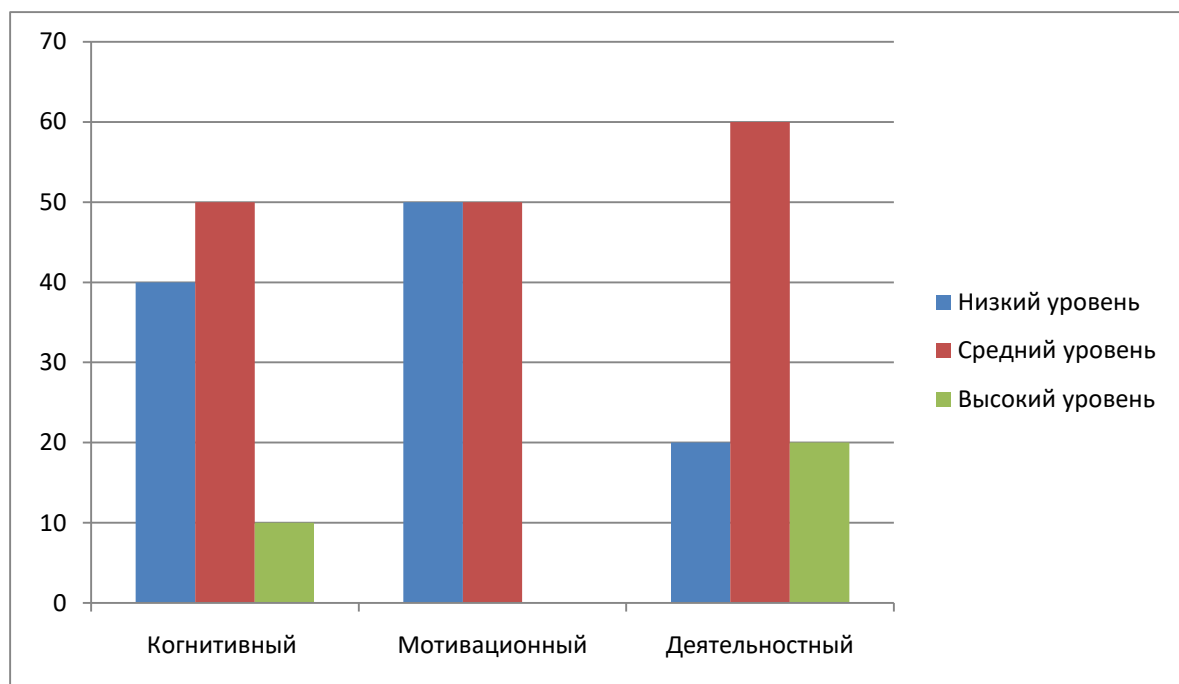


Рисунок 4 – Сравнительный анализ формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей в КГ на опытно-экспериментальном срезе

Из диаграммы видим, что прирост показателей по трем критериям: когнитивному, мотивационному и деятельностному.

В том, что тьюторское сопровождение сыграло важную роль в позитивных результатах эксперимента, отметили сами тьюторанты. Они стали разбираться в вопросах здоровья, оздоровления, повысился уровень осведомленности о здоровом образе жизни за счет полученных новых знаний, освоили комплекс оздоровительных методик и средств с целью использования их в повседневной жизни. Заметно изменились ценности и мотивы действий, обучающихся относительно их здоровья и здорового образа жизни, появился интерес в направлении здоровьесберегающих технологий. На начальном этапе они не задумывались о состоянии своего здоровья, об организации своей деятельности, которая может регулировать их самочувствие и здоровье. Сейчас же они осознанно могут

предпринимать определенные действия по сохранению, укреплению своего здоровья, понимая, что оно на половину зависит от образа жизни.

Отметим, что концу нашего эксперимента наблюдалась значительная динамика в состоянии здоровья у обучающихся и в их настрое на здоровьесберегающую деятельность, а именно: отмечается четкое осознание и понимание необходимости изучения основ здорового образа жизни; ярко выражена потребность в сохранении и укреплении здоровья; положительный эмоциональный настрой на изучение здоровьесберегающих технологий; проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта; соблюдение режима дня; прием пищи на основе правильного питания; контроль правильной осанки, количества и качества сна; активное участие в мероприятиях направленных на сохранение и укрепление здоровья; редкие случаи заболевания острыми респираторными заболеваниями; сформированные представления о способах сохранения и укрепления здоровья; об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режимных моментов, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Таким образом, тьюторанты отмечают эффективность проделанной работы, результатом они довольны, отмечается их позитивный настрой. Обучающиеся приобрели опыт работы по оздоровлению благодаря целенаправленной, систематической и совместной деятельности (тьюторант-тьютор).

Студенты – особая категория людей, которая не всегда следует советам более старших, и прислушивается к педагогам. Воспитательная и просветительская работа с ними должна вестись особым занимательным, но в то же время целенаправленным способом. Тьютор, как наставник,

выполнил роль навигатора в открытом образовательном пространстве, спроектировал события, направленные на выявление и поддержку познавательного интереса тьюторантов, смотивировал, простимулировал и сопровождал обучающихся в формировании их здорового образа жизни.

Результаты исследования говорят о том, что сформулированную гипотезу можно считать достоверной.

Выводы по второй главе

1. Осуществлена проверка выдвинутой гипотезы исследования, которая заключается в том, что состоит в том, что модель тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей будет эффективной, если будут реализованы следующие условия:

- она разработана на основе требований системного, личностно-ориентированного и деятельностного подходов;

- включает в себя взаимосвязанную последовательность этапов тьюторского сопровождения;

- выявлены педагогические условия, способствующие эффективной реализации модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

2. Показана роль педагогических условий в проверке эффективности структурно-функциональной модели.

3. Экспериментальная работа продолжалась с 2021 по 2023 годы и включала три этапа: – поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и аналитико-обобщающий. На начальном, поисково-подготовительном этапе с помощью диагностической работы был выявлен исходный уровень сформированности здорового образа жизни у учащихся и сделан вывод о необходимости реализации структурно-функциональной модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

4. В ходе опытно-экспериментального этапа педагогического эксперимента нами осуществлялось тьюторское сопровождение обучающихся: составление индивидуальных карт здоровья, индивидуальных образовательных маршрутов с учетом потребностей в здоровом образе жизни, интереса к оздоровительной деятельности.

5. На итоговом этапе исследования нами были выявлены значительные изменения по всем критериям и показателям, что подтверждает правильность выдвинутой гипотезы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современных условиях, характеризующихся стремительным ростом научных знаний, информатизацией и интеллектуализацией общества, ориентацией государства на модернизацию образования, особое внимание уделяется здоровьесбережению подрастающего поколения, формированию навыков здорового образа жизни. В связи с этим предпринимаются попытки создания такой системы образования, которая наряду с обеспечением необходимых условий для полноценного естественного развития личности, понимания основ здорового образа жизни, предлагала бы практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического и психического здоровья [33].

Важность проблемы здоровья молодежи очевидна, так как сегодняшние студенты будут определять благосостояние страны, ее экономический, социальный, научный и культурный потенциал.

Здоровье студентов в период обучения в высшем учебном заведении во многом зависит от правильной организации учебной деятельности. Особую актуальность проблема приобретает среди студентов небиологических специальностей, т.к. они не имеют возможности более глубокого изучения проблем экологии, биологии, медицины. Именно поэтому важно дать студентам небиологических специальностей четкие, комплексные, доступные компетенции в области здоровьесбережения и здорового образа жизни.

В первой главе магистерского исследования представлен теоретический анализ проблемы тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

Терминологический аппарат исследования включает следующие понятия: «здоровье», «здоровый образ жизни», «тьютор», «тьюторское

сопровождение». Анализ этих понятий позволил определить сущность и содержание основного понятия исследования «тьюторское сопровождение формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей», *которым мы понимаем целенаправленную, педагогическую деятельность, по оказанию помощи обучающимся в разработке и реализации индивидуального здоровьесберегающего маршрута, с применением комплекса методов, форм и средств для достижения желаемого результата.*

На основе проанализированного материала была разработана структурно-функциональная модель тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей, состоящую из блоков: целевого, содержательного, процессуального и оценочно-результативного. Анализ научной литературы подтвердил необходимость и обосновал возможность решения исследуемой проблемы с позиций системного, личностно-ориентированного, и деятельностного подходов.

Вторая глава посвящена экспериментальной работе по проверке выдвинутой гипотезы.

В практической части исследования была приведена диагностика уровня сформированности здорового образа жизни у студентов, описана база исследования.

Организация тьюторского сопровождения при внедрении педагогических условий эффективной реализации модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей дала положительные результаты: повысился уровень сформированности здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей; повысился уровень компетенции педагогов к формированию здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

Эффективность апробации структурно-функциональной модели тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей зависит от выявленных педагогических условий: реализация программы формирования здорового образа жизни «К здоровью – бережно»; мотивация к формированию здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей.

В результате анализа полученных количественных и качественных результатов опытно-экспериментальной работы, задачи исследования были решены, цель достигнута. На итоговом этапе исследования нами были выявлены значительные изменения по всем критериям и показателям, что подтверждает правильность выдвинутой гипотезы.

Значимость настоящего магистерского исследования определяется ее актуальностью в реалиях современных требований государства и общества к здоровьесбережению студенческой молодежи.

Материалы данного диссертационного исследования могут применяться при организации воспитательно-образовательной работы со студентами высших учебных заведений в процессе тьюторского сопровождения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абаскалова Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз»: монография / Н. П. Абаскалова. – Новосибирск: Новосибирск. гос.пед.ун-т, 2001. – 316 с.
2. Адушкина К. В. Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образования [Электронный ресурс] : учебное пособие / К. В. Адушкина, О. В. Лозгачёва ; Урал. гос. пед. ун-т. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2017. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
3. Айзман Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании [Текст]: учебное пособие / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – Москва : Юрайт, 2019. – 282 с.
4. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. Санкт – Петербург : Речь, 2006. – 384 с.
5. Антоненко М. Н. Формирование здорового образа жизни у студентов / Антоненко М. Н., Соловьева Р. О. // Физическая культура, спорт, туризм, двигательная рекреация. 2019. Том 4. № 1. С. 30-34.
6. Арсланова Р. А. Тьюторство как составляющая современного образовательного процесса в вузе / Арсланова Р. А., Бушмина О. В., Матушанский Г. У. // Вестник Казанского государственного энергетического университета. 2011. №1 (8). С. 88-94
7. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально ориентированный подход / Т. В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – № 2. С. 21-28.
8. Бабанский Ю. К. Рациональная организация учебной деятельности / Ю. К. Бабанский – Москва : Знание, 1981. – 96 с. – (Новое в жизни, науке, технике. Педагогика и психология).

9. Бабина В. С. Проблема здоровья студенческой молодёжи // Молодой учёный. 2015. № 11. С. 572-575.
10. Баравермак Э. М. Как повысить эффективность учебных занятий: некоторые современные пути [Текст] / Э. М. Баравермак // ОБЖ в школе. – 2012. – № 6. – С. 23–25.
11. Баранова С. В. Вредные привычки. Избавление от зависимости. Ростов – на – Дону : Феникс, 2007. 186 с.
12. Бароненко В. А. Основы здорового образа жизни / В. А. Бароненко, В. Н. Люберцев, Л. А. Рапопорт. Екатеринбург : Изд-во УГТУ, 1999. –410 с.
13. Березовская Р. А. Отношение к здоровью. Санкт – Петербург : Речь, 2013. С. 55.
14. Блауберг И. В. Становление и сущность системного подхода / И. В. Блауберг, Э. Г. Юдин. – Москва : Наука, 1973. – 270 с.
15. Бондаревская Е. В. Концепция личностно-ориентированного образования и целостная педагогическая теория [Текст] / Е.В. Бондаревская // Школа духовности. – 2009. – № 6. – С. 41.
16. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
17. Васильева О. С. Различные подходы к осмыслению понятия «здоровый образ жизни» / О. С. Васильева, Л. Р. Правдина. // Психология. – 2010. – № 6. – С. 30-31
18. Воскресенский В. А. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодежи / В. А. Воскресенский. – Москва : Знание, 1987. – 230 с.
19. Выготский Л. С. Психология развитие человека [Текст] / Л.С. Выготский. – Москва : Изд-во Эксмо, 2005. – 1136 с.
20. Газман О. Воспитание и педагогическая поддержка детей / О. Газман // Народное образование. - 1998. – №6 – С. 108-111

21. Гретинская Е. О. Тьюторство в России как новая модель образования: становление и развитие [Текст] / Е. О. Гретинская // Проблемы современной науки и образования. – 2015. – №4. – С. 56–65.

22. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья. Санкт – Петербург : Изд-во Санкт-Петерб. ун-та, 1999. – 1023 с.

23. Доброрадных М. Б. Здоровье и имидж в ценностных ориентациях современных студентов / М. Б. Доброрадных // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. – Москва. – 2005. – С. 88-91

24. Дудченко З. Ф. Психологическое обеспечение здорового образа жизни личности // Здоровая личность. Санкт – Петербург : Речь, 2013. С. 356-367.

25. Дудчик С. В. Тьюторское сопровождение: диалогическая позиция тьютора // Человек и образование. 2017 № 1 (50). С. 99–101.

26. Егорова Э. Я. Педагогические условия формирования у школьников позитивного отношения к здоровью и безопасному поведению [Текст] / : дис. канд. пед. наук / Э.Я. Егорова. – Йошкар-Ола, 2009. – 199 с.

27. Жуков В. Г. Здоровье. Как его оценить? (Факторная концепция). - Екатеринбург: Центр интеллектуального развития молодежи, 1997. – 70 с.

28. Загвязинский В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов. – Москва : Академия, 2001. – 208 с.

29. Закон «Об образовании в Российской Федерации». – Москва : Издательство «Ось-89», – 2012. – 48 с.

30. Зыскина М. А. Многофакторная оценка здоровья студента : методические рекомендации / М. А. Зыскина, С. Н. Малафеева, И. В. Павлова, Л. Г. Петрова. – Екатеринбург: Урал. Гос.-пед. университет, 2000. – 23 с.

31. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. – Санкт – Петербург : Питер, 2011. — 512 с.
32. Исмаилова Н. И. Технологии тьюторского сопровождения обучающихся средней школы / Н. И. Исмаилова // Вопросы педагогики. – 2022. – № 1-1. – С. 98-101
33. Казин Э. М. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования. Теория и практика : учеб.-метод. пособие. / под науч. ред. Э. М. Казина. – Кемерово : Изд-во КРИПКи ПРО, 2009. – 347 с.
34. Казин Э. М. Формирование безопасного и здорового образа жизни в образовательной среде / Э. М. Казин, Н. П. Абакалова // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2014. – № 1 (13). – С. 50-55.
35. Карасева Т. В. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины / Т. В. Карасева, Е. В. Руженская // 2013. № 5. С. 23-24.
36. Ковалева Т. М. Основы тьюторского сопровождения в общем образовании : учеб.-метод. пособие / Т. М. Ковалева. Москва : Первое сентября, 2010. – 56 с.
37. Ковалева Т. М. Профессия «тьютор» / Т. М. Ковалева, Е. И. Кобыща, С. Ю. Попова (Смолик), А. А. Теров, М. Ю. Чередилина. Серия «Библиотека тьютора». Вып. 2. Москва : СФК-офис, 2013. – 303 с.
38. Ковалева Т. М. Тьюторское сопровождение в современном образовании: от теории к практике: Монография / Т. М. Ковалева, А. А. Теров, Э. В. Хачатрян [и др.]. – Москва : Московский городской педагогический университет, 2023. – 212 с. – ISBN 978-5-243-00759-7. – EDN SXMFKK.
39. Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования : проект [Текст] / Рос. акад. образования //

под ред. А. М. Кондакова, А. А. Кузнецова. – Москва : Просвещение, 2010. – 39 с.

40. Котик М. А. Психология и безопасность [Текст] / М. А. Котик. – Таллин : Валгус, 2009. – 449 с.

41. Конаржевский Ю. А. Что нужно знать директору школы. О системе и системном подходе [Текст] / Ю.А. Конаржевский. – Челябинск : ЧГПИ, 1986. – 135 с.

42. Косоплечев А. В. Роль тьютора в условиях реформирования системы высшего образования // Социальная политика и социология. 2012. № 4 (82). С. 221–229.

43. Кружилина Т. В. Здоровье, творящее образование: валеологический подход к организации педагогического процесса [Текст] / Т.В. Кружилина, Т.Ф. Орехова // ОБЖ: основы безопасности жизнедеятельности. – 2017. – № 11. – С. 10-14.

44. Кузнецов В. Н. Социология идеологии: учеб. пособие / В. Н. Кузнецов. – Москва : Книга и Бизнес, 2008. – 379 с.

45. Латышев Л. К. Перевод: теория, практика и методика преподавания: учеб. пособие для вузов [Текст] / Л. К. Латышев, А. Л. Семенов. – 4-е изд., стереотип. – Москва : Академия, 2008. – 192 с.

46. Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровья населения. Москва : Знание, 1982. – 40 с.

47. Лихницкая И. И. Что надо знать о возрастных и физиологических резервах организма. Л.: Знание, 1987. – 32 с.

48. Маджуга А. Г. Современные концепции развития здоровья субъектов образовательного процесса / А. Г. Маджуга, Н. П. Абаскалова, В. Н. Ирхин, Н. В. Третьякова; науч. ред. А. Г. Маджуга. – Обнинск : МАН Интеллект будущего, 2013. – С. 77–84.

49. Маркова А. К. Формирование мотиваций учения в школьном возрасте / А. К. Марков. – Москва, 2009. – 96 с.

50. Малярчук Н. Н. Роль педагога как профессионала в сохранении здоровья обучающихся / Н. Н. Малярчук // Вестник развития науки и образования. – 2008. – № 6. – С. 86–89.

51. Малярчук Н. Н. Становление и развитие культуры здоровья педагогов [Текст] / Н. Н. Малярчук // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – № 3. – С. 285–292.

52. Минигалиева А. З. Особенности и основные направления процесса формирования потребностей в здоровом образе жизни у современных студентов / А. З. Минигалиева // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2019. – № 1. – С. 145-149. – EDN QZJZNQ.

53. Мысина Г. А. Здоровьесберегающая деятельность студентов вузов в рамках образовательно-воспитательной среды вуза. // Г. А. Мысина. – Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. – 2010 – № 2 – С. 16-22.

54. Нестерова И. А. Здоровый образ жизни в контексте категории «здоровье» / И. А. Нестерова // Высшее образование сегодня. – 2011. – № 2. – С. 92-94. – EDN OCOYYL.

55. Никитин Н. С. Технологический пакет тьюторского сопровождения в здоровьесберегающей среде вуза / Н. С. Никитин, Н. Н. Моисеева // Проблемы современной науки и образования. – 2017. – № 23(105). – С. 66-69. – EDN YRXWCL.

56. Никифоров Г. С. Концепция здорового образа жизни: история становления // Ученые записки СПбГИПСР. Выпуск 1. Том 27. 2017. С. 103.

57. Никифоров Г. С. Психология здоровья / Учеб. пос. – Санкт – Петербург : Речь, 2006. – 607с.

58. Новиков А. М. Методология / А. М. Новиков, Д. А. Новиков. – Москва : СИНТЕГ, 2007. – 668 с

59. Новикова С. В. Концепция формирования приверженности молодежи к здоровому образу жизни // Наука и просвещение: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей VI Международной научно-практической конференции, Пенза, 25 мая 2021 года. Пенза : Наука и Просвещение, 2021. С. 267-270.
60. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. Российская АН, Ин-т рус. яз., Российский фонд культуры. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Азъ, 1994. – 907 с.
61. Орехова И. Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учеб.-практ. пособие / И. Л. Орехова, Е. А. Романова, Н. Н. Щелчкова. – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 174 с.
62. Подласый И. П. Педагогика: Новый курс: учеб. для студ. высших учеб. заведений: в 2 кн. [Текст] / И. П. Подласый. – 2-е изд., доп. – Москва : ИД Юрайт, 2011. – 574 с.
63. Попов М. Н. Тьюторское сопровождение студентов в вузе // Гуманитарные науки. 2013. С. 59–65.
64. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт – Петербург : Питер, 2006. – 607 с.
65. Рубинштейн С. Л. Человек и мир, мастера психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – Санкт – Петербург, 2012. – 224 с.
66. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – Москва : Учпедгиз, 2008. – 450 с.
67. Семенова Т. П. Оптимизация процессов обучения и памяти. Пушкино : ОНТИ ПНЦ РАН, 1992. – 155 с.
68. Смирнов Н. К. Задачи образовательных учреждений по охране здоровья подрастающего поколения [Текст] / Н. К. Смирнов // Непрерывное педагогическое образование. – 2012. – №1. – С. 160.

69. Сократов Н. В. Культура здоровья с основами безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие / Н. В. Сократов. – Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2006. – 364 с.

70. Сидорчук О. В. Особенности формирования здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей [Электронный ресурс] / О.В. Сидорчук, Д.В. Натарова // Экологическая безопасность, здоровье и образование: сборник статей XV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов. — Челябинск : ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2022. — С. 207–212.

71. Сидорчук О.В. Формирование мотивации здорового образа жизни у студентов небиологических специальностей [Электронный ресурс] / О.В. Сидорчук, Д.В. Натарова // Экологическая безопасность, здоровье и образование: сборник статей XVI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов. — Челябинск : ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2023. — С. 264–269.

72. Силакова О. В. Комплексная безопасность образовательного учреждения как важнейшее условие обеспечения безопасных условий проведения учебно-воспитательного процесса [Текст] / О. В. Силакова // Молодой ученый. – 2014. – № 18.1. – С. 84–88.

73. Слостенин В. А. Психология и педагогика : учебник : в 2 ч. / В. А. Слостенин, В. П. Каширин, Ю. В. Колесова, Л. С. Подымова. – Москва : ЮРАЙТ, 2018. – Ч. 2 : Педагогика. – 374 с.

74. Талызина Н. Ф. Педагогическая психология [Текст] / Н. Ф. Талызина, Г. А. Буткин. – Москва, 2008. – 276 с.

75. Трыкаш Е. Р., Тюрин Д. С., Хромых В. К. Современные тенденции формирования приверженности к здоровому образу жизни в Российской Федерации // Международный студенческий научный вестник. 2020. № 6. [Электронный ресурс]. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20307> (дата обращения: 19.10.2023).

76. Тьюторство: концепции, технологии, опыт. Юбилейный сборник, посвященный 10-летию тьюторских конференций. Томск : М-Принт, 2005. – 296 с.

77. Тюмасева З. И. Образовательные системы и системное образование / З. И. Тюмасева, Е. Н. Богданов. – Калуга : КГПУ им. К.Э. Циолковского, 2003. – 316 с.

78. Тюмасева З. И. Проектирование безопасного и здоровьесберегающего пространства «вуз – школа» как условие профессионального становления студентов [Текст]: монография / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Г. В. Валеева, Е. С. Гладкая. – Челябинск : Изд-во ЧГПУ, 2015. – 288 с.

79. Тюмасева З. И. Системы и средства оздоровления (в рамках профессиональной подготовки магистрантов – тьюторов по здоровьесбережению) [Текст]: учеб. пособие / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Б. А. Артеменко. – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2018. – 144 с.

80. Тюмасева З. И. Теоретико-практические аспекты готовности будущих учителей к оздоровительной работе с детьми в летних лагерях : монография / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Е. Б. Быстрой ; Южно-Уральский государственный гуманитарно педагогический университет. – [Челябинск] : Южно-Уральский научный центр РАО, 2021. – 237 с.

81. Тюмасева З. И. Тьюторское сопровождение формирования готовности будущих учителей к оздоровительной работе с детьми в летних лагерях / З. И. Тюмасева, Е. Б. Быстрой, И. Л. Орехова // Вестник Мининского университета. – 2021. – Т. 9, № 4(37). – DOI 10.26795/2307-1281-2021-9-4-6. – EDN CVDKLI.

82. Тюмасева З. И. Феномен тьюторства в здоровьесбережении: факторы риска и устойчивости / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Г. В. Валеева и др. // Образование и наука. – 2018. – Т. 20. – № 9. – С. 139–153.

83. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 19.02.2018) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.03.2018 г.)

84. Философия образования о менталитете и ценностных ориентациях современных студентов. Сборник материалов симпозиума. Выпуск 1 / Под ред. Парцвания В. В. Санкт – Петербург : Санкт-Петербургское философское общество, 2003. С. 232 – 239.

85. Устав Всемирной Организации Здравоохранения – Москва : «Медицина», 1968 – 147 с.

86. Шиповская Л. П. Роль тьютора в современном образовании // Научный журнал “Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса”. 2012. №3. С. 91–94.

87. Штофф В. А. Моделирование и философия. Москва : Наука, 1966. – 302 с.

88. Шрамко Н. В. Основы тьюторства : курс лекций [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Н. В. Шрамко ; Урал. гос. пед. ун-т. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). ISBN 978-5-7186-1066-6

89. Цветкова Л. И. Экология: учеб. для технических вузов / Л. И. Цветкова, М. И. Алексеев, Ф. В. Кармазинов, Е. В. Неверова-Дзюпак // под ред. Л. И. Цветковой. – Санкт – Петербург : Новый журнал, 2012. – 452 с.

90. Чупаха И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе / И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова // Москва : Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003. – 400 с.

91. Югова Е. А. Технологии формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов [Текст] / Е.А. Югова. – Екатеринбург : Изд-во РГППУ. 2012. – 116 с.

92. Юдин Б. Г. Здоровье: факт, норма и ценность // Мир психологии. 2000. № 1. С. 54-68.

93. Яковлев Е. В. Педагогическое исследование: содержание и представление результатов / Е. В. Яковлев, Н. О. Яковлева. – Челябинск : Русско-Британский Институт Управления, 2010. – 316 с. – ISBN 978-5-91394-039-1. – EDN QCODNL.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета «Формирование здорового образа жизни»

Данная анкета, позволяет определить Ваше отношение к формированию здорового образа жизни, установить индивидуальный стиль Вашей жизни. Вам будет предложено три варианта ответа на поставленный вопрос, касающийся вашего стиля жизни. Вам необходимо выбрать один ответ, который наиболее полно отражает ваш образ жизни. Долго не задумывайтесь, здесь нет правильных и неправильных ответов.

1. Как известно, нормальный режим питания это плотный завтрак, обед из трех блюд, полдник и скромный ужин. А какой режим питания у вас?

- А) Именно такой и вы едите много фруктов и овощей;
- Б) Иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда;
- В) Вы вообще не придерживаетесь какого-либо режима.

2. Регулярно ли вы делаете зарядку?

- А) Да, это для меня необходимость;
- Б) Иногда делаю;
- В) Нет, не делаю вовсе.

3. Часто ли вы с родителями используете выходные дни для активного отдыха (походов и занятий спортом)?

- А) Регулярно (как минимум два раза в месяц);
- Б) Иногда (2 – 3 раза в полгода);
- В) Никогда или очень редко.

4. Хорошо ли вы спите?

- А) Да, я почти никогда не просыпаюсь ночью;
- Б) Не всегда, бывает, что я часто просыпаюсь;
- В) Просыпаюсь почти каждую ночь.

5. Часто ли вы болеете?

- А) Очень редко (не чаще 1 раза в год);
- Б) Болею 3 – 4 раза в год;
- В) Болею очень часто (чаще 5 раз в год).

6. Страдаете ли вы хроническими заболеваниями?
- А) Нет;
 - Б) Затрудняюсь ответить;
 - В) Да.
7. Соблюдаете ли вы правильный режим дня?
- А) Да, стараюсь всегда его соблюдать;
 - Б) Пытаюсь придерживаться, но не всегда получается;
 - В) Нет, я никогда не соблюдаю режим дня.
8. Часто ли вы устаете после занятий?
- А) Почти никогда не устаю;
 - Б) Иногда устаю очень сильно;
 - В) Да, почти всегда сильно устаю.
9. Доставляет ли вам удовольствие урок физической культуры в университете?
- А) Да, вы всегда ходите на него с удовольствием;
 - Б) Он вас, в общем-то, устраивает;
 - В) Вы ходите на него без особой охоты.
10. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта?
- А) Да, я регулярно посещаю спортивную секцию;
 - Б) Периодически посещаю спортивные секции;
 - В) Нет, я вообще не увлекаюсь спортом.
11. Курите ли вы?
- А) Нет, я никогда не пробовал;
 - Б) Да, но лишь изредка;
 - В) Да, курю постоянно
12. Употребляете ли вы спиртное?
- А) Нет, даже пиво;
 - Б) Иногда бывает;
 - В) Выпиваю довольно часто.
13. Пьете ли вы кофе?
- А) Очень редко, в основном предпочитаю чай;
 - Б) Пью не больше одной чашки в день;
 - В) Пью его очень много

Анкетирование проводится с целью определения индивидуального стиля жизни учащихся и их отношения к формированию и приобретению основ здорового образа жизни.

Оценка индивидуального образа жизни и отношения к своему здоровью проводилась по 3 балльной шкале. Использование шкалы с 3 ответами, которым присваиваются баллы от 3 до 1 широко распространенный в социальных исследованиях прием. При анализе анкеты за каждый ответ А, присуждалось 3 балла, за Б – 2 балла и за В – 1.

29 балла и выше – высокий уровень, на котором сформированы все компоненты личностной культуры бережного отношения к своему здоровью, зрелость и активность механизмов сохранения и укрепления здоровья, определен общий смысл жизни, взаимоотношений, реализуются компоненты здорового образа жизни.

21 – 28 балл – средний уровень, на котором заметны проявления одних компонентов формирования здорового образа жизни и недостаточная сформированность других, недостаточная активность механизмов сохранения и укрепления своего здоровья, недостаточная адаптация к условиям окружающей среды, неустойчивая работоспособность.

20 – ниже – низкий уровень, на котором проявляется отсутствие отдельных компонентов формирования здорового образа жизни, потребности в их формировании и совершенствовании, отсутствие заботы о сохранении и укреплении своего здоровья, низкий уровень адаптации к условиям окружающей среды, низкая работоспособность, наличие болезней.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Выявление мотивации личности студента на ведение здорового образа жизни (модифицированная методика В. И. Андреева)

Задание: выбрать один из нижеперечисленных вариантов, наиболее характерный для Вас.

1. Какие из трех групп личностных качеств у Вас развиты в большей степени?
 - А) Обязательность, совесть, доброта.
 - Б) Общительность, смелость, решительность.
 - В) Эрудиция, находчивость, целеустремленность.
2. Удастся ли вам всегда поступать честно и не переживать за свои поступки?
 - А) Да
 - Б) Не всегда
 - В) Нет.
3. Есть ли у вас духовный идеал, человек, на которого Вы стремитесь походить?
 - А) Да.
 - Б) Затрудняюсь ответить.
 - В) Нет.
4. Есть ли у Вас идеал физически совершенного человека, на которого Вы хотели бы походить?
 - А) Да.
 - Б) Затрудняюсь ответить.
 - В) Нет.
5. Как часто Вы испытываете чувство гармонии, чувство красоты, чувство, что жизнь, природа или что-то еще прекрасны?
 - А) Часто.

Б) Редко.

В) Очень редко.

6. Способны ли Вы в случае конфликта или какой-то неприятности взять себя в руки и самостоятельно успокоиться, отвлечься?

А) Да.

Б) Думаю, что нет.

В) Нет.

7. Стремитесь ли Вы чередовать учебу и отдых?

А) Да.

Б) Когда как.

В) Нет.

8. Посещаете ли Вы какую - либо спортивную секцию?

А) Да и имею хорошие результаты.

Б) Да, но не регулярно.

В) Нет.

9. Делаете ли Вы физическую зарядку?

А) Да.

Б) Да, но не регулярно.

В) Нет.

10. Достаточно ли Вы уделяете внимания водным процедурам (баня, контрастный душ, плавание)?

А) Да.

Б) Да, но не регулярно.

В) Нет.

11. Придерживаетесь ли Вы какой либо системы регулярного закаливания?

А) Да.

Б) От случая к случаю.

В) Нет.

12. Имели ли Вы за последние 2 -3 года травмы?

А) Да.

Б) Да, но несущественные.

В) Нет.

13. Как часто Вы болеете гриппом, ОРЗ?

А) Не помню, когда болел в последний раз.

Б) Редко (раз в год).

В) Часто, 2-3 раза в год.

14. Как часто Вы болеете инфекционными заболеваниями, в том числе расстройством желудка?

А) Очень редко.

Б) Редко (раз в год).

В) Часто, 2-3 и более раз в год.

15. Имеете ли Вы хронические заболевания?

А) Нет.

Б) Думаю, что да.

В) Да.

16. Как часто Вы пропускаете занятия по болезни?

А) Не пропускаю.

Б) Редко (раз в полугодие).

В) Часто, раз в месяц.

17. Курите ли Вы?

А) Нет.

Б) Редко.

В) Да.

18. Употребляете ли Вы алкогольные напитки?

А) Нет.

Б) Редко.

В) Да.

19. Пробовали ли Вы наркотики?

А) Нет.

Б) Однажды.

В) Более двух раз.

20. Каков Ваш вес?

- А) В норме.
- Б) Меньше нормы.
- В) Избыточный.

21. Что Вы употребляете сразу после сна?

- А) стакан воды.
- Б) чашку кофе.
- В) Папиросу, сигарету.

22. Что обычно Вы съедаете между завтраком и обедом?

- А) Фрукты.
- Б) Кефир, простоквашу.
- В) Кофе (чай) с булочкой.

23. Чего бы Вам не хватало больше всего на обед или ужин?

- А) Овощного гарнира.
- Б) Соуса к мясу.
- В) Хлеба.

Оценка результатов исследования

При ответе на вопросы пункт А) оценивается в 3 балла, Б) оценивается в 2 балла, В) оценивается в 1 балл.

Далее, подсчитывается сумма баллов за все ответы и по сумме баллов определяется уровень мотивации студента (и в целом, всей группы студентов) на здоровый образ жизни.

Баллы	Уровни мотивации личности на здоровый образ жизни
25-39	низкий
40-51	средний
52-63	высокий

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Выявление уровня сформированности ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у студентов (по М. А. Зыскиной, С. Н. Малафеевой)

АНКЕТА

1. Дайте определение понятию «здоровье».

Характер ответов:

- а) Полная, объемная формулировка заданного понятия;
- б) неполное, упрощенное определение понятия;
- в) незнание понятийного аппарата, нет ответа.

2. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни», перечислите и охарактеризуйте основные факторы ЗОЖ.

Характер ответов:

а) Полная, объемная формулировка заданного понятия, перечисление и характеристика основных факторов ЗОЖ.

б) Неполное, упрощенное определение понятия; студент перечисляет некоторые факторы ЗОЖ без их характеристики;

в) Незнание понятийного аппарата, нет ответа. Студент отмечает незнание факторов здорового образа жизни.

3. Используете ли Вы в подготовке к лекционным и семинарским занятиям дополнительную литературу по вопросам здоровья и ЗОЖ или изучаете только основные источники? (укажите, пожалуйста, источники и назовите авторов).

Характер ответов:

а) В подготовке к занятиям студент активно использует дополнительную литературу по вопросам здоровья и ЗОЖ. Студент приводит полные названия дополнительных литературных источников по проблемам здоровья и ЗОЖ, с указанием авторов;

б) в подготовке к занятиям используется только основная литература, рекомендуемая учебной программой. Студент отмечает знание основных источников, используемых в учебном процессе;

в) незнание литературы и авторов источников по вопросам здоровья и ЗОЖ.

4. Расцениваете ли Вы полученные при изучении дисциплины знания с позиции их практического применения в повседневной жизни?

Характер ответов:

а) Студент признает практическую необходимость получения знаний о здоровье при изучении данной дисциплины;

б) Студент отдает предпочтение пропаганде ЗОЖ, освещаемой средствами массовой информации, советам друзей и т.п., а не знаниям, полученным при изучении дисциплины;

в) Студент не считает практически значимыми получаемые знания о здоровье и ЗОЖ.

5. Используете ли Вы свои знания о здоровье и ЗОЖ в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья?

Характер ответов:

а) Студент активно использует свои знания о здоровье и ЗОЖ в повседневной жизни;

б) Полученные знания по вопросам сохранения и укрепления здоровья используются студентом в повседневной жизни ситуативно, от случая к случаю;

в) Студент не отмечает использования знаний о здоровье и ЗОЖ в обыденной жизни.

6. Обсуждаете ли Вы в кругу своей семьи или с друзьями интересную литературу по проблемам здоровья и здорового образа жизни, телепередачи или различные спорные ситуации, возникающие в университете?

Характер ответов:

а) Интересную литературу или телепередачи, спорные моменты, возникающие на занятиях в университете по проблемам здоровья, студентом постоянно обсуждаются в кругу семьи и с друзьями;

б) Обсуждения подобных вопросов бывают крайне редко, в зависимости от заинтересовавшей студента проблемы;

в) Никогда подобные вопросы не обсуждаются в среде знакомых и кругу семьи студента.

Обработка результатов

Подсчитывается общая сумма баллов. Ответ «А» оценивается в 3 балла, «Б» – в 2 балла, «В» – в 1 балл.

Чем выше сумма баллов, тем больше у обследуемого выражена сформированность ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

От 15 до 18 баллов. Высокий уровень сформированности ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

От 10 до 14 баллов. Средний уровень сформированности ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ.

От 6 до 9 баллов. Низкий уровень сформированности ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Дневник самонаблюдений за своим здоровьем

Дата/День недели	Режим дня	Тренировка	Питание	Самочувствие	Настроение	Выводы к концу дня
1 неделя						
1 день						
2 день						
3 день						
4 день						
5 день						
6 день						
7 день						
2 неделя						
1 день						
2 день						
3 день						
4 день						
5 день						
6 день						
7 день						
3 неделя						
1 день						
2 день						
3 день						
4 день						
5 день						
6 день						
7 день						
4 неделя						
1 день						
2 день						
3 день						
4 день						
5 день						
6 день						
7 день						

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Круглый стол «Здоровье без риска»

Цель: Формирование негативного отношения студентов к вредным привычкам.

Задачи:

- Формирование потребности вести здоровый образ жизни
- Воспитание ответственности за свою жизнь и здоровье
- Развитие познавательной активности учащихся
- Умение выражать собственное мнение, отстаивать собственную позицию
- Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, повышение качества их жизни;
- Воспитание нравственных качеств личности, влияющих на формирование активной гражданской позиции;

Программа круглого стола

1. Встреча и представление гостей

Ведущий: Здравствуйте!

Сегодня мы проводим заседание «круглого стола», за которым проведём дискуссию на тему: «Здоровье без риска»

А помогут обсудить это вопрос наши гости: (представляет гостей)

2. Открытие круглого стола. Мотивационная беседа

Ведущий: Здоровье - это главная ценность человеческой жизни. Здоровое поколение - здоровая страна. Но такие проблемы как курение, алкоголизм, наркомания давно стали одной из самых серьезных проблем современной жизни. Что толкает человека к таким вредным привычкам как алкоголизм, наркомания, курение? Неумение справиться с проблемами жизни? Погоня за наслаждениями? Поиск новых ощущений или просто бездушное, безответственное отношение к самому себе и окружающим?

Никто не задумывается над тем, что сделав один неверный шаг, одно неверное движение - и ты у края пропасти.

Чем опасно употребление наркотиков, алкоголя?

Врач-нарколог расскажет, куда можно обратиться за помощью, можно ли пройти анонимное обследование и лечение:

3. Проблемные вопросы круглого стола

а) «Вредные привычки современной молодежи»

Выступление врача-нарколога

Врач-нарколог проводит беседу в легкой форме, с яркими примерами из профессиональной практики, с показом иллюстраций. Обращает внимание детей на то, что наркомания, алкоголизм, табакокурение у молодежи превратились в глобальную для всего человечества проблему. Студентов нельзя оградить от наркотиков, алкоголя и сигарет, но научить их сознательно отказываться от пагубных привычек можно и нужно. Отдельное внимание врач-нарколог уделил курению электронных сигарет и употреблению энергетических напитков.

б) «Психологическая зависимость от вредных привычек»

выступление педагога-психолога

Изначально у человека нет потребности в употреблении психоактивных веществ (ПАВ) для решения своих психологических проблем. Однако под действием этих проблем, чтобы снизить психическое напряжение, человек может прибегать к ПАВ. Поэтому чем больше у человека психологических проблем и чем меньше у него развиты способности их решать, тем более он предрасположен к зависимости. Один раз употребив ПАВ (в том числе алкоголь и табак) человек понимает, что есть «лёгкий» способ быстро изменить своё состояние. Затем ПАВ очень быстро встраиваются в систему регуляции психики. Формирование наркомании связано с влиянием ПАВ на эмоционально-позитивные центры головного мозга. При наличии зависимости ПАВ постоянно возбуждают мотивационные

системы мозга, которые обычно активизируются такими важными раздражителями, как пища, вода, опасность. Головной мозг переключается на употребление ПАВ как на биологически необходимые. После неоднократного воздействия ассоциативная связь становится все крепче, вызывая более выраженную поведенческую и химическую реакцию. Человек начинает прибегать к наркотикам, когда встречается с затруднениями, хотя может их решить без употребления. Психологическая зависимость формируется наряду с физиологической и выражается в сильном желании, потребности в том или ином предмете, веществе и т.д. Позднее у зависимого разрушается способность решать психологические проблемы без употребления ПАВ. Наблюдается постоянное обращение к ПАВ, на уровне логики повлиять на человека совершенно невозможно, так как привязанность лежит на эмоциональном уровне. Последняя стадия – это разрушение личности. Личность деградирует до такого состояния, что употребление уже не решает никаких психологических проблем. Происходит полное погружение в зависимость, окончательное отчуждение и изоляция от общества. Сами ПАВ не приносят прежнего удовлетворения.

в) «Правонарушение как следствие вредных привычек»

Выступление представителя полиции.

Представитель полиции проводит лекцию с целью осознания обучающимися взаимосвязи вредных привычек и правонарушений и формирования стремления к сохранению и укреплению своего здоровья. Среди вредных привычек есть особые, которые превращаются в пагубные пристрастия, приводят к различным правонарушениям, а в некоторых случаях и преступлениям. Рассказывает о воздействии никотина, алкоголя, наркотиков на организм человека, о возрастающем под воздействием сильнодействующих психоактивных веществ риске совершения противоправных действий, о правах и обязанностях несовершеннолетних граждан, об административной и уголовной ответственности,

предусмотренной за совершение правонарушений в состоянии алкогольного или наркотического опьянения; призвал студентов развивать силу воли, заботиться о здоровье, ведь здоровье – самая главная ценность в жизни!

г) «Физическое здоровье человека»

Выступление преподавателя физкультуры

Регулярные физические тренировки снижают заболеваемость населения, благотворно влияют на психику человека — на его внимание, память, мышление, способствуют эффективному воспитанию ценных личностных качеств — воли, трудолюбия, целенаправленности, коллективизма, коммуникабельности, вырабатывают активную жизненную позицию. Кроме того, занятия физкультурой помогают более эффективно использовать своё свободное время, а также способствуют отвыканию от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение.

Суть процесса физического совершенствования заключается в удовлетворении многообразных потребностей личности. Физкультурно-спортивная активность человека приводит к развитию физических качеств, двигательных умений и навыков, но также содействует удовлетворению социально значимых потребностей личности, таких как: стремление к развитию, положительным эмоциям, общению, соревнованию; достижению конкретно поставленных целей; проявлению «собственного Я»; развитию волевых, нравственных и эстетических черт личности. В этой связи физическое совершенствование выступает как социально значимая деятельность, способствующая развитию не только физических, но и духовных способностей личности.

д) «Здоровый образ жизни – и его составляющие»

Выступление медицинского работника

В суете повседневной жизни мы забываем о себе. К сожалению, в современном мире забота о здоровье начинается только тогда, когда мы чувствуем недомогания, а то вовсе пока болезнь не свалит с ног. Хотя забота о здоровье как раз не должна быть проблемой, она должна быть образом жизни. Как известно, здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, искоренение вредных привычек и позитивное восприятие жизни.

Здоровый образ жизни предполагает в первую очередь разумный режим труда и отдыха, рациональное питание, достаточную физическую нагрузку на организм, соблюдение правил личной и общественной гигиены, умение вести себя в стрессовых ситуациях и правильно разряжаться от нервно - психических перегрузок и в то же время исключает курение, злоупотребление спиртными напитками, самолечение. Несоблюдение этих элементов здорового образа жизни резко повышает вероятность развития различных болезней, но особенно часто сердечно - сосудистых заболеваний и злокачественных новообразований, которые в настоящее время являются основными причинами летальных исходов. Люди, ведущие нездоровый образ жизни,отягощены факторами риска, оказывающими отрицательное воздействие на организм человека постепенно, незаметно, но в конечном счёте ведущими к серьёзным нарушениям здоровья.

В настоящее время в этом направлении акцент делается на понимании людьми важности ЗОЖ. Усилия врачей и медицинских работников не могут гарантировать нам здоровья. Никто не может сделать за нас зарядку, отказаться от лишней рюмки спиртного и сигареты, создать для себя правильный режим работы и отдыха, придерживаться принципов здорового и сбалансированного питания. Наше здоровье и благополучие в наших руках. Медицинские работники в свою очередь предоставляют

максимально полную информацию о различных аспектах здоровья, помогают людям в формировании ответственного и позитивного отношения к своему здоровью и здоровью общества в целом, содействуют развитию навыков ЗОЖ.

4. Выступления студентов и дискуссия по теме «Ваше здоровье в ваших руках»

Ведущий приглашает студентов выступить с докладами по темам:

Вред энергетических напитков

Как противостоять давлению компании, употребляющей спиртное?

Вред электронных сигарет

В завершении круглого стола были продемонстрированы тематические социальные ролики, представлен информационно-наглядный материал по сохранению и поддержанию здоровья, озвучена программа формирования здорового образа жизни в студенческой среде.

5. Заккрытие круглого стола.

Ведущий: Прощаясь, хочу пожелать всем участникам нашего круглого стола крепкого здоровья, так как это — основное условие и залог полноценной, счастливой жизни! До новых встреч, друзья!

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Классный час «Целительная сила эфирных масел»

Ароматерапия — это динамично развивающееся направление, полностью натуральный метод успокоения или устранения многих недугов. Области её применения охватывают медицину, фармацевтическую промышленность, косметологию, парфюмерию, пищевую промышленность.

Цель классного часа: изучить свойства эфирных масел и их влияние на организм человека

Общая характеристика эфирных масел

Эфирными маслами называют смесь летучих, душистых веществ, образующихся в растениях и обладающих способностью перегоняться с водным паром. Главной составной частью эфирных масел являются терпены и их кислородсодержащие производные, реже - ароматические и алифатические соединения. Эфирными они названы потому, что легколетучи, как эфир, а маслами - так как жирные на ощупь, не смешиваются с водой и легче ее.

Свойства эфирных масел

Эфирные масла обладают антисептическим, бактерицидным и противовоспалительным свойствами, положительно действуют на нервную систему, активно сохраняют и восстанавливают красоту кожи и волос, обновляют механизм саморегуляции в организме. Многие эфирные масла очищают организм от шлаков, лечат пищеварение, нейтрализуют яды. Эфирные масла обладают сильными противомикробными, антибактериальными и антисептическими действиями.

Влияние ароматических масел на организм человека

Название эфирного масла	Действие на организм человека
Апельсин	Обладает дезодорирующим, антисептическим свойствами. Богат витаминами А, В, С. Эффективное использование в сочетании с маслами иланг-иланга, герани, лаванды и цитрусовых.
Грейпфрут	Обладает освежающим, антисептическим, тонизирующим, очищающим свойствами. Укрепляет нервную систему, снимает раздражение, чувство страха
Гвоздика	Обладает противовоспалительным, тонизирующим, антисептическим действием. Эффективно в сочетании с маслами бергамота, иланг-иланга, лаванды
Лаванда	Обладает противоожоговым, противовоспалительным, антисептическим свойствами. Эффективно в сочетании с маслами розмарина, гвоздики, пачули, цитрусовых
Мята	Обладает антисептическим, стимулирующим действием, восстанавливает силы. Эффективно в сочетании с лавандовым, эвкалиптовым, цитрусовыми маслами

Применение эфирных масел

Ароматические растения и масла использовались на протяжении тысячелетий в медицине, косметике и парфюмерии. В настоящее время сфера применения эфирных масел довольно широка:

- лекарственные препараты (наружного и внутреннего применения). Эфирные масла применяют в качестве бактерицидных, противовоспалительных, ранозаживляющих, успокоительных, вяжущих, спазмолитических, отхаркивающих, мочегонных средств и т. д.;

- пищевое производство: ароматизаторы пищевой и алкогольной продукции, БАДы;

- парфюмерия и косметология: самостоятельные компоненты, отдушки;

- ароматерапия: ванны, массаж, аромалампы, ингаляции, аромакухня, аромакосметика.

Ознакомившись с полезными свойствами и удачными сочетаниями эфирных масел, мы можем начинать их использование в быту, убедившись на практике, какое из них лучше работает лично для вас.

Аромаздоровление

Название эфирного масла	В каких случаях используется	Рецепт применения
Эфирное масло эвкалипта	при простудных заболеваниях, вирусных инфекциях, ангине, ринитах.	Ингаляции – 1-2 капли на пол литра воды, нагретой до 40°, один-два раза в сутки.
	при ангинах, ларингите.	Полоскания – 3-5 капель на стакан теплой кипяченой воды с добавлением 0,5 чайной ложки соды или ложки меда.
	при экземе и дерматите, для снижения температуры.	Компрессы – 3-4 капли на стакан теплой воды (для пропитки ткани). Прикладывать на воспаленные участки кожи при экземе и дерматите, на лоб и икры для снижения температуры.
Эфирное масло чайного дерева	при наличии грибковых заболеваний	разведенный продукт втирается 3 раза в день в поврежденные участки;
	для снятия стресса и тревожности	рекомендуется принимать ванну, предварительно капнув в воду 1-2 мл продукта
	для лечения инфекционных заболеваний	эфир, разведенный в воде, помещают в аромалампу и дышат над испарениями;
	для профилактики заболеваний ротовой полости	перед чисткой зубов добавляют 2 капли масла чайного дерева на пасту;
Эфирное масло лаванды	очистка дыхательных путей по время респираторных заболеваний; улучшение кровообращения; стимуляция пищеварения; поднятие уровня	Нанесите эфирное масло лаванды в небольших количествах (2-3 капли) на запястья, лоб, виски, под скулы (не переусердствуйте и выберите только несколько мест по вкусу, не более трёх). Если есть лампадницы и опыт в использовании аромомасел, лавандовое масло можно поджечь и использовать в качестве фонового запаха в помещении. Актуально для больных, постоянно находящихся в одном

	иммунитета.	месте.
Эфирное масло мяты	грибковые заболевания, такие как герпес, стригуций лишай, грибок ногтей.	Точечное нанесение на небольшой воспаленный участок (прыщик, небольшой порез или воспалившийся укол) допускает использование неразбавленного эфирного масла мяты. Средство наносится ватной палочкой или другим чистым аппликатором.
	высокая температура.	Натирание и компрессы с добавлением эфирного масла мяты помогут снизить температуру тела.
	головные боли.	Массаж висков с эфирным маслом мяты окажет расслабляющее действие и неприятные ощущения утихнут.
	утомление и проблемы с концентрацией внимания.	Ванны. Для приготовления ароматной ванны в воду добавляют 3 капли, увеличивая количество постепенно до 7. Время процедуры 15-25 минут.
Эфирное масло можжевельни ка	для лечения простудных заболеваний	в составе ингаляций - 1-2, время воздействия - не больше 7 минут;
	при болях в суставах и различных травмах	компрессы - 3-5 капель;
	с целью расслабления и снятия напряжения в мышцах	для ванн - 3-6 капель масла, смешанного с молоком, сливками или соевым раствором;
	при растяжениях и ревматизме	для массажа - 4-6 капель смешивают с 10-15 мл базового масла;

Подружившись с эфирными маслами, вы сможете приобрести верных помощников на всю жизнь, которые принесут пользу вашему организму!
Берегите себя!

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Гимнастика для глаз «Берегите зрение»

Задачи:

- познакомить учащихся с устройством органа зрения
- разучивание комплекса упражнений для профилактики глазных заболеваний при утомляемости глаз
- приобщение к здоровому образу жизни
- развитие положительных привычек
- выработка навыков гигиены зрения

Ход классного часа

1. Введение в тему.

Педагог: Молодые люди в очках... Это уже стало привычным для нашего времени. Не правда ли? Особая проблема – близорукость у школьников.

Близорукость – это дефект зрения, который способен превратиться в болезнь. А ведь отличное зрение – важная составная часть здоровья. Всем необходимо заботиться о нем. А тем, кто собирается овладеть специальностью, требующей безукоризненного зрения, надо особо внимательно относиться к глазам. И не следует ждать, когда ослабление зрения заставит идти к врачу. Как же избежать ухудшения зрения?

Если вовремя не принять мер, то близорукость может прогрессировать, что нередко приводит к необратимым изменениям в глазу и значительной потере зрения. И как следствие – к частичной или полной утрате трудоспособности.

Развитие близорукости способствует также ослабление глазных мышц. Данный недостаток можно исправить с помощью специально разработанных комплексов физических упражнений, предназначенных для укрепления этих мышц. В результате прогрессирующая близорукость часто приостанавливается или замедляется.

2. Профилактика глазных заболеваний

Предупреждение близорукости

Педагог/медицинский работник: Можно ли бороться с причинами, вызывающими ослабление зрения? Да, можно. Нужно только выполнять определенные правила, которые помогут сберечь зрение:

- достаточное освещение – обязательное условие для зрительной работы (чтения, письма, рукоделия); рекомендуется местное освещение (настольная лампа) с лампочкой мощностью 60 ватт и абажуром такой конструкции, чтобы свет был направлен на рабочую поверхность стола. Во время работы за столом настольную лампу следует располагать слева или спереди так, чтобы при письме на тетрадь не ложилась тень от руки. Помимо настольной лампы рекомендуется включать и общее освещение, чтобы не было резкого контраста между ярко освещенной поверхностью стола и темной комнатой, когда глазам постоянно приходится приспосабливаться к различной степени освещенности;
- не читайте лежа, а также в транспорте, идущем по тряской дороге;
- при выполнении уроков не наклоняйтесь близко к тетради, книге;
- делайте специальную гимнастику для глаз, она поможет вам сохранить зрение, а кому-то и улучшит его;
- при работе с компьютером соблюдайте правила для глаз: делайте перерывы в работе и выполняйте упражнения для глаз; через каждые два-три минуты отводите взгляд от экрана и смотрите вдаль; старайтесь чаще моргать. Это улучшает естественную защиту глаз слезой.

Давайте отвлечемся и сделаем гимнастику для глаз. Упражнения для глаз укрепляют и развивают зрение, но лишь в том случае, если выполнять их ежедневно и по несколько раз в течение дня.

3. Гимнастика для глаз (пример)

1. Исходное положение (и.п.) – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение закрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц глаз и улучшает кровообращение в них.
2. И.п. – сидя. Быстро моргать по 15 сек., 3-4 серии. Улучшает кровообращение глаз.
3. И.п. – стоя, смотреть прямо перед собой 2-3 сек., поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30см. от глаз, перевести взор на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек., опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчая зрительную работу на близком расстоянии.
4. И.п. – стоя. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближаться им к глазам, пока палец не начнет «двоиться». Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает работу на близком расстоянии.
5. И.п. – сидя. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.
6. И.п. – стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за ним. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует их координацию.

4. Упражнения для мышц глаз

Упражнения делаются стоя, расслабившись. Смотреть вперёд.

1. Взгляните на потолок, не двигая головой, затем переведите глаза к полу. Не торопитесь, но и не делайте упражнение слишком медленно.

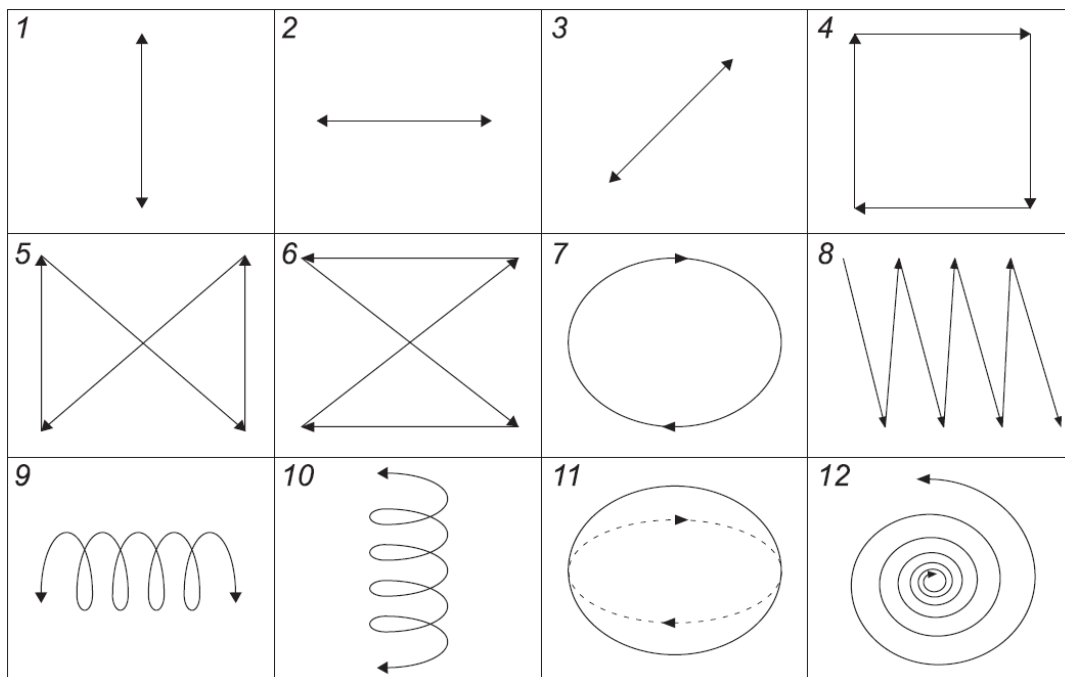
2. Двигайте глазами из стороны в сторону, сначала глядя как можно дальше вправо, влево, не двигая головой.

3. Взгляните в правый верхний угол комнаты, затем в нижний левый. Делайте это 10-12 раз. Затем сделайте 10 раз движение глазами из верхнего левого в нижний правый угол комнаты.

4. Представьте себе очень большой обруч. Обведите его глазами 10 раз справа налево. Тоже сделайте в другом направлении. Не двигайте головой, но вращайте только глазами.

5. Зажмуривание глазами: Закройте глаза плотно, как только можно, затем откройте их широко, сделайте это 10 раз. Несколько раз глубоко вдохните, а затем зажмуривайтесь еще 10 раз.

6. Выполняйте специальную зарядку для глаз для восстановления зрения, которая борется с напряжением и помогает расслабить глазные мышцы и снять психическое перенапряжение. Суть гимнастики — в «рисовании» глазами фигур. Выполнять упражнения нужно медленно, желательно повторять каждое по 3-5 раз (но начать можно с одного повтора, чтобы не перенапрячь глазные мышцы). Дышать во время гимнастики нужно размеренно, глубоко. Желательно снять очки или линзы.



5. Подведение итогов.

Заключительное слово педагога

Говорят, глаза – зеркало души. И не только: они наши окна, через которые мы получаем информацию об окружающем мире. Берегите свое зрение. Помните, что наши глаза отдыхают при созерцании живой природы. Встречайте закаты и рассветы, внимательно рассматривайте цветы и листья. И, конечно, регулярно делайте гимнастику для глаз, соблюдайте правила профилактики глазных заболеваний. И тогда окружающий мир будет радовать вас своей красотой.

Итак, мы с вами составили «Памятку по сохранению хорошего зрения», не забывайте, что глаза наши помощники, и мы обязаны их беречь. Никто не позаботится о них лучше, чем вы сами.

И если вы будете выполнять все эти правила, то ваши глаза не будут вызывать у вас жалоб до старости. Желаю успеха.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Фотоконкурс «Спорт и Я»

Цель: привлечение внимания студентов к спорту и здоровому образу жизни, творческое отражение роли личности в спорте, пропаганда здорового образа жизни, красоты человеческого тела, привлечение людей к систематическим занятиям спортом.

Задача:

- формирование потребности вести здоровый образ жизни
- создание условий для развития и реализации творческих способностей в физической культуре и спорте
- популяризация фотографии как вида творческой деятельности.

Для участия в Конкурсе Участнику необходимо ознакомиться с правилами участия в Конкурсе:

На фотоконкурс принимаются фотографии, отражающие ваш спортивный образ жизни или моменты занятий спортом. Отдельно оцениваются художественные замыслы фотографии. На конкурс принимаются цифровые файлы фотографий в формате JPEG; размер файла – не более 5 Мб. Работы не должны иметь каких-либо авторских плашек, добавленных рамок и т.д. Участием в Конкурсе Участник автоматически подтверждает следующее:

- свое авторство на предоставляемый материал;
- свое согласие и согласие третьих лиц (если таковые были использованы в Материалах) на размещение материала и дальнейшее использование в соответствии с настоящими Правилами;

Указывается электронная почта, на которую принимаются работы, дата проведения конкурса, дата подведения итогов, дата официального награждения победителей.

Участник фотоконкурса должен заполнить данные анкеты участника фотоконкурса:

Анкета участника фотоконкурса «Спорт и Я»

ФИО	
Дата рождения	
Название работы	
Номер телефона	
Электронный адрес	

Фотоконкурс проводится в трех номинациях:

- «Фотография - реклама секции по виду спорта» - художественная фотография секции, фиксирующая сцены специально избранные, либо созданные для фотографирования.
- «Индивидуальное фото» - фотография, полученная в режиме репортажного фотографирования интересных мгновений, отражающих красоту движений на занятиях в спортивных секциях.
- «Неожиданный ракурс - юмор спортивный».

Приветствуются фотографии, отражающие командный дух и спортивный настрой на занятиях в секциях.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Беседа «Фитнес программа»

В настоящее время учебно-педагогический процесс требует от студентов значительных затрат сил на преодоление физических и умственных нагрузок. В этом плане важное место отводится самостоятельным занятиям физическими упражнениями, которые являются составной частью здорового образа жизни. Самостоятельные занятия физическими упражнениями восполняют дефицит двигательной активности студентов, способствуют более эффективному восстановлению организма и повышению физической и умственной работоспособности. Студенты, занимающиеся самостоятельными занятиями, должны опираться на научно-методическую помощь кафедры физического воспитания и спорта. Планирование таких самостоятельных занятий осуществляется ими при непосредственном участии преподавателей по физической культуре и медико-биологическому направлению. В зависимости от состояния здоровья, уровня физической подготовленности студенты могут планировать достижение результатов по годам обучения в высшем учебном заведении. Задача таких занятий в повышении уровня здоровья и физических качеств. Планирование студентами самостоятельных занятий и подбор физических упражнений направлены на достижение единой цели-сохранения их здоровья, поддержания уровня физической и умственной работоспособности. Безусловно, привлечение студентов к самостоятельным занятиям вне рамок программы является повышением их образовательного уровня в вопросах оздоровительной физической культуры. Потребность в движении основа физиологических, социально-экономических и культурных ценностей. Реализация этих потребностей обеспечит нормальный рост и жизнедеятельность организма студента и будет способствовать привлечению его к систематическим

занятиям физической культурой как в рамках учебного процесса, так и вне него.

Студентам предлагается составить комплекс упражнений утренней гимнастики и выполнять (тестировать) эти упражнения самостоятельно, описывая в «Дневнике самонаблюдения» изменения тела и самочувствие до/после.

Комплекс упражнений в домашних условиях

Цели и задачи: совершенствовать технику выполнения базовых упражнений по общей физической подготовке в домашних условиях, научиться выполнять упражнения на развитие силы с собственным весом.

Инвентарь: гимнастический коврик, стул или табурет.

Разминка

Махи и рывки руками, круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах; наклоны туловища вправо-влево, вперед-назад, по кругу; движения в коленном и голеностопном суставах - 5-7 минут.

Основная часть

Упражнения	Юноши	Девушки
Перекаты на прямых ногах с пятки на носок	30-40 раз в среднем темпе	20-30 раз в среднем темпе
Отжимание узкой или средней постановкой рук	2 серии по 15-20 раз	с колен, 2 серии по 15-20 раз
Скручивание на пресс: из положения лежа на спине, ноги согнуты под углом 45°, подъем туловища, руки за головой	20-25 раз	15-20 раз
Прыжки на месте на носках (толчком двух ног) в среднем темпе "пружинисто", слегка сгибая ноги в коленях, спина прямая, руки согнуты в локтях	1-2 мин	1-2 мин
Отжимание с широкой постановкой рук	2 серии по 15-20 раз	с колен 2 серии по 15-20 раз
Гиперэкстензия: лежа на полу на животе, руки и ноги вытянуты вдоль туловища, поднимаем одновременно туловище с голеностопом и касанием рук	2 серии по 20-25 раз	2 серии по 20-25 раз
Приседания	2 серии по 25-30 раз	15-20 раз
Обратное отжимание, спиной к стулу, упор	2 серии по 15-20	ноги согнуты под

руками в край стула, производим сгибание-разгибание рук	раз	90° 2 серии по 15-20 раз
Приседание с широко поставленными ногами	2 серии по 25-30 раз	15-20 раз
Низкая планка с вытянутой прямой рукой (левой и правой поочередно)	20-30 сек	20-30 сек
Пружинистые выпады с поочередной сменой ног, спина прямая	2 серии по 15-20 раз	2 серии по 15-20 раз
Низкая планка с вытянутой вверх прямой ногой (левой и правой поочередно)	30-35 сек	30-35 сек
Подъем таза из положения сидя, упор обеими руками сзади, ноги согнуты под 90°	2 серии по 15-20 раз	12-17 раз
Планка на согнутых руках, упор в локти	30-35 сек	30-35 сек

Заключительная часть

Стретчинг, упражнения на восстановление дыхания (поднять руки вверх - глубокий вдох, опустить руки - выдох; повторить 3 раза), лечь на спину, закрыть глаза на 2 мин.

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Классный час «Режим дня, значение сна для организма»

Цель: формировать навыки здорового образа жизни – учить студентов планировать свое личное время, опираясь на собственный режим дня.

Задачи:

- формирование знаний о режиме дня;
- привитие навыков умения планировать свой день;
- развитие ответственного отношения к своему здоровью;
- воспитание гармонично развитого молодого поколения.

Форма проведения: классный час с элементами беседы.

Планируемые результаты: формирование личностных качеств, связанных с вопросами режима дня, личной гигиены и необходимости сохранения здоровья.

Во время полноценного отдыха происходят благоприятные для организма явления:

- восстановление работоспособности и функций мозга;
- преобразование информации, ее сортировка и сохранение;
- снятие стресса, улучшение настроения;
- восполнение необходимых запасов энергии;
- улучшение функций памяти, воображения.

Ход классного часа:

1. Вступительное слово тьютора:

Задумывались ли вы над тем, почему люди чувствуют себя бодрее в определенное время дня, недели года, почему одни люди до глубокой старости сохраняют высокую физическую работоспособность и умственную продуктивность, а другие увядают в молодости?

На все эти вопросы легче дать ответ, если учесть, что живые существа обладают «внутренним механизмом», способным измерять время. В этом заключается суть проблемы биологических ритмов. Способность измерять время обеспечивает высокое совершенство и гармонию жизни в постоянно меняющихся условиях окружающей среды. Между ритмом жизни и здоровьем есть прямая и тесная связь, которую можно сформулировать так: ритм – это бодрость и высокая работоспособность, нарушение ритма – нездоровье.

2. Фронтальная беседа со студентами:

- 1) Как вы понимаете словосочетание «режим дня»
- 2) Составлен ли у вас режим дня?
- 3) Если он составлен, то где он храниться?
- 4) Насколько точно в своей жизни вы следуете своему режиму дня?

3. Практическое задание.

Составить режим дня, затем строго соблюдать правильный распорядок дня, описывая в «Дневнике самонаблюдения» изменения состояния организма, самочувствие до/после.

Тьютор дает понятие о необходимости соблюдения режима дня. Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.

Залог успеха – в планировании своего времени. Студент, который регулярно в течение 10 минут планирует свой рабочий день, сможет ежедневно сэкономить 2 часа, а также вернее и лучше справиться с важными делами. Надо взять за правило каждый день выигрывать один час времени. В течение этого часа никто и ничто не может помешать. Таким образом, студент получает время – возможно, самое важное для

человека – личное время. Его можно потратить по своему усмотрению по-разному: дополнительно на отдых, на самообразование, хобби либо для внезапных или чрезвычайных дел.

Для вечерних занятий надо выбирать спокойное место – нешумное помещение (например, библиотеку, аудиторию, кабинет и пр.), чтобы там не было громких разговоров и других отвлекающих факторов. Организуй такие условия и в комнате общежития. В период занятий не рекомендуется включать радио, магнитофон, телевизор. Выполнение домашней работы лучше начинать с самого сложного. Это тренирует и укрепляет волю. Не позволяет откладывать трудные дела с утра на вечер, с вечера на утро, с сегодня на завтра и вообще в долгий ящик.

Свет электролампочки не должен слепить глаза: он должен падать сверху или слева, чтобы книга, тетрадь не закрывались тенью от головы. Правильное освещение рабочего места уменьшает утомление зрительных центров и способствует концентрации внимания на работе. Надо книгу или тетрадь располагать на расстоянии наилучшего зрения (25 см), избегать чтения лежа.

Студент должен правильно чередовать труд и отдых. Вечернюю работу проводить в период с 17 до 23 часов. Во время работы через каждые 50 минут сосредоточенного труда отдыхать 10 минут (сделать легкую гимнастику, проветрить комнату).

Необходимо избегать переутомления и однообразного труда. Например, нецелесообразно 4 часа подряд читать книги. Лучше всего заниматься 2-3 видами труда: чтением, расчетными или графическими работами, конспектированием. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений - на прогулках по городу и за городом, в парках,

на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках и т. п.

4. Обсуждение предложенных вариантов режима дня, их корректировка и составление режима дня, наиболее приемлемого для студентов.

5. Беседа со студентами:

1. Почему нужно заниматься в проветриваемом помещении?
2. Почему подвижный отдых лучше неподвижного?
3. Как снимается утомление глаз?
4. Почему вредно одновременно учить уроки и слушать радио или смотреть телевизор?

6. Вывод. Соблюдение правил режима дня и правил приготовления уроков препятствует утомлению, поддерживает работоспособность в течение дня.

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

Классный час «Экзамены без стресса»

Профилактика предэкзаменационного стресса очень важна: необходимо научить выпускников элементарным навыкам саморегуляции, а также скорректировать их мировоззренческую позицию о том, что успех или неуспех на экзамене делает их хорошими или плохими людьми.

Цель: знакомство обучающихся с психологическими приёмами, используемыми при подготовке к экзаменам.

Задачи:

- 1) повышение уверенности обучающихся в себе, развитие адекватной самооценки, позитивного мышления;
- 2) обучение студентов способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия.

Снятие мышечного напряжения

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжили» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Насладитесь состоянием покоя.

В момент действия напряженных факторов, при росте эмоционального напряжения необходимо запустить вопросы самоконтроля:

Как выглядит мое лицо?

Не скован(а) ли я?

Не сжаты ли мои зубы?

Как я сижу?

Как я дышу?

Если выявлены признаки напряженности, необходимо:

Произвольно расслабить мышцы.

Для расслабления мимических мышц использовать следующие формулы:

- Мышцы лица расслаблены.
- Брови свободно разведены.
- Лоб разглажен.
- Расслаблены мышцы челюстей.
- Расслаблены мышцы рта.
- Расслаблен язык, расслаблены крылья носа.
- Все лицо спокойно и расслаблено.

Обратная связь.

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Тьютор: «Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц».

Обратная связь.

«Управление дыханием» — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое

(грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).

На следующие четыре счета задержите дыхание.

Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

На этом упражнении мы заканчиваем занятие и переходим к рефлексии. Сейчас хотелось бы услышать ваше мнение по поводу занятия (впечатления, эмоции).

Студенты высказывают свое мнение о занятии, делятся впечатлениями.

ПРИЛОЖЕНИЕ 12

Классный час «СТОП ФАСТФУД»

Цель: формирование здорового морального фона и физического состояния обучающихся

Задачи:

1. Заинтересовать обучающихся изучением вопросов здоровья
2. Пропагандировать здоровый образ жизни
3. Воспитывать негативное отношение к вредным продуктам питания.
4. Формировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания

Вступительное слово тьютора: Здравствуйте, студенты! Сегодняшний классный час я хочу начать словами Гипократа: «Ты есть то, что ты ешь».

Сегодня мы поговорим о фастфуде. Бытует мнение, что фастфуд – дешевый, быстрый, но далеко неполезный перекус «на бегу». Сегмент рынка, относящийся к быстрому питанию, начал реагировать на запрос здоровой полезной еды. Сегодня признание пагубности такого питания уже не так безоговорочно, польза и вред фастфуда доказаны. Что перевесит, как будет развиваться это направление, покажет время.

Фастфуд — вредная еда. Во всех странах мира фастфуд – самая дешевая еда. Она часто готовится прямо перед покупателями. Покупают фастфуд не только из-за его низкой стоимости, но и вкуса. Привычные булочки и сосиски с помощью таинственных манипуляций, приобретают особо нежный вкус. Гамбургеры, чизбургеры и бигмаки хочется есть ещё и ещё. Фастфуд вызывает привыкание, и большинство людей убедились в этом на собственном опыте. Тем не менее, фастфуд вреден для здоровья и его чрезмерное употребление обязательно отразится на весе и состоянии организма. В состав фастфуда входит большое количество пищевых добавок, которые и отвечают за вкусовые качества продукта. Большая

часть из которых негативно сказывается на состоянии организма. Если человек употребляет в пищу фастфуд несколько раз в месяц, никаких серьезных осложнений после приема такой пищи не произойдет. Но если это происходит каждый день, то возможно, через некоторое время может произойти сбой в работе организма. При приготовлении фастфуда практически всегда применяется масло. После термической обработки, оно выделяет большое количество канцерогенных элементов, и этого уже отвечает на вопрос, чем вреден фастфуд. Фастфуд и его вред отражается на состоянии, как детей, так и взрослых. Перенасыщенные жирами продукты имеют высокую калорийность и приводят к ряду заболеваний.

Фастфуд: польза или вред? Фастфуд не имеет никакой пользы для организма. В некоторых случаях лучше воздержаться от употребления пищи, чем есть опасные блюда. Преимущество фастфуда – это быстрое приготовление. Человек может сэкономить время на готовке полезных блюд, но потом придется приложить немало усилий, чтобы восстановить организм после такой пищи. Многие люди считают, что фастфуд очень вкусный. В данном случае стоит разобраться, почему фастфуд такой вкусный, и пересмотреть к нему отношение. В состав блюд быстрого приготовления входит большое количество пищевых добавок, которые вредны для здоровья. За счет химических веществ любое блюдо может приобрести изысканный вкус, но это не делает его полезным.

Вредное влияние фастфуда на организм человека:

- Лишний вес и ожирение;
- Камни в желчном пузыре;
- Проблемы с почками;
- Атеросклероз;
- Повышение холестерина;
- Повышение уровня сахара в крови;
- Гипертония;

- Заболевания печени и поджелудочной железы;
- Кариес;
- Язвы и гастриты.

Дети начинают страдать самыми разными заболеваниями намного чаще, чем их родители. И объяснить это можно не только неблагоприятной окружающей обстановкой, но и питанием, которое наносит вред организму. Маленькие дети и студенты отдают предпочтение высококалорийной пище быстрого приготовления. Многие студенты перекусывают фастфудом, чтобы сэкономить время на приготовление пищи и финансовые средства. Такая экономия приводит к язвенной болезни желудка и проблемам с печенью.

Лишний вес и ожирение. Как бы это ни было печально – в первую очередь, фастфуд отражается на весе. Небольшие перекусы не дают ощущения сытости, зато за короткое время становятся причиной лишних килограмм. Фастфуд вреден для здоровья и это подтверждают тысячи американцев, которые страдают лишним весом. С каждым новым блюдом нагрузка на пищеварительный тракт и печень возрастает – в любой момент может произойти сбой обмена веществ.

Высокая калорийность. Все блюда фастфуда очень калорийны и содержат большое количество жиров и сахара. В них нет витаминов и минералов, и никакой пользы организму они не несут. Если рассмотреть стандартный обед, в который входит сэндвич, картофель и салат, то его общая калорийность будет превышать 1500 калорий. Такой небольшой перекус практически дневная норма калорий для людей, которые не ведут активного образа жизни, и это говорит, почему фастфуд вреден. Самый вредный фастфуд синнабон имеет около 1000 калорий в ста граммах продукта. В то же время человек мог бы съесть овощной салат, суп, нежирное мясо, и у него бы обязательно появилось чувство сытости на долгое время. Совокупная калорийность этих блюд намного меньше, чем

1500 калорий. Отличной заменой фастфуда могут стать орехи и сухофрукты, которые не смотря на свою высокую калорийность, ускоряют обмен веществ, питают организм витаминами и минералами, а также дают чувство сытости.

Заболевания сердца и сосудов. В фастфуде очень много животных жиров, которые ведут не только к лишнему весу, но и негативно влияют на сердце. Фастфуд повышает холестерин и может стать причиной атеросклероза. Животные жиры оказывают огромную нагрузку на печень. Фастфуд содержит самые дешевые и опасные жиры – маргарины. Их избыток может стать причиной онкологических заболеваний. Употребляя фастфуд, человек наносит огромный вред сердечнососудистой системе. В первое время это никак не отражается на здоровье. Исключением может стать быстрая утомляемость и головокружение. Но если фастфудом питаться очень часто – это прямая угроза атеросклероза или закупорки сосудов.

Отсутствие клетчатки. В фастфуде практически нет клетчатки, которая отвечает за чувство сытости. Зато продукты богаты углеводами и жирами. Через очень короткое время человек снова чувствует голод и хочет кушать, что ведет к перееданию. В фастфуде нет белков, которые являются основой клеток организма. Для того, чтобы организм смог переработать пищу быстрого приготовления требуется немало усилий. Тем не менее, с фастфудом ничего кроме лишних калорий не поступает.

Высокое содержание сахаров. В газированных напитках и коктейлях очень много сахара. В одной банке газировки около пяти ложек сахара. Избыток сахара чаще всего является причиной сахарного диабета и ожирения. Большая часть газированных напитков обладает мочегонным действием, что также негативно влияет на здоровье. Если человек чувствует жажду – лучше попить обычной воды, чем газировки. Стоит понимать, что лишний сахар никогда не принесет пользы организму. Более

того, он может стать причиной многих заболеваний. Недостаточно употребление воды также негативно сказывается на здоровье. В день нужно выпивать не менее 2-х литров воды.

Фастфуд как причина авитаминоза. В фастфуде отсутствуют витамины, и если человек будет им питаться ежедневно, может развиться авитаминоз. Нарушается обмен веществ и может появиться немалое количество заболеваний эндокринной системы. Чем дольше человек питается фастфудом, тем хуже его общее состояние. Он начинает чаще болеть и чувствовать упадок сил. Несмотря на это, его вес будет расти. Намного лучше заменить фастфуд фруктами или овощами, которые богаты клетчаткой и витаминами. Одно яблоко послужит отличным перекусом, который восполнит недостаток витаминов С и Е, которые являются лучшими антиоксидантами.

Нет ничего полезнее домашней пищи. Употребляйте больше овощей и фруктов, стараясь отказываться от калорийной и жирной пищи. Не превышайте дневную калорийность рациона, и только так вы сможете сохранить фигуру и здоровье.

Берегите себя!

ПРИЛОЖЕНИЕ 13

Лекция «Правильное питание – основа здоровья»

Цель: сформировать у обучающихся понимание необходимости вести здоровый образ жизни; повысить уровень информированности обучающихся о рациональном питании;

Задачи:

- информировать обучающихся об основных проблемах питания современного студента;
- информировать обучающихся о рациональном питании, среднесуточном наборе продуктов питания;
- показать глобальный характер проблемы нерационального питания в современном обществе.
- разработать принципы правильного питания для студентов

Подготовительная работа: Обучающимся предлагается найти материал по заданной теме (статьи в периодике, информация из медицинской литературы и т.д.) и подготовить выступление.

План проведения

Вступительное слово тьютора. Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Большинство населения с пренебрежением относится к своему здоровью. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни - все это привело к неразборчивости в выборе продуктов.

Беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития

многих заболеваний. К сожалению, статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом и т.д. Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться.

Учащаяся молодежь должна рассматриваться как профессионально-производственная группа населения определенной возрастной категории, объединенная специфическими особенностями труда и условиями жизни. Учитывая эти факторы, целесообразно выделить студентов в особую группу.

При оценке качественного состава пищи студентов часто выявляется несбалансированность питания по ряду основных компонентов — низкое содержание белков животного происхождения, жиров растительного происхождения, кальция, аскорбиновой кислоты и тиамин. У студентов выявлены следующие нарушения режима питания: 25— 47 % не завтракают, 17—30% питаются два раза в день, около 10 не обедают или обедают нерегулярно, около 22 % не ужинают. Отмечено редкое употребление горячих блюд, в том числе первого блюда, поздний по времени приема ужин. В целях практического осуществления принципов сбалансированного питания студентов следует стремиться к более полному соответствию между энергетической ценностью и качественным составом фактических рационов питания и потребностями в энергии и пищевых веществах.

Поэтому тема сегодняшнего классного часа «Правильное питание – основа здоровья» является актуальной.

Заслушивание докладов обучающихся.

Главные правила. Рациональное питание студентов предусматривает соблюдение простых правил:

- пить обычную чистую воду для предотвращения обезвоживания, которое негативно сказывается на обменных процессах и состоянии всех органов. Идеальным количеством считается 40 мл воды на каждый килограмм человека в сутки. Во время еды пить не рекомендуется, лучше за полчаса до и спустя час после нее;
- питаться дробно — 5 раз в день небольшими порциями. Это поможет никогда не чувствовать голода и иметь быстрый метаболизм. Привычку пропускать завтраки и есть много вечером необходимо искоренить;
- каждый прием пищи должен состоять из белков, полезных жиров, углеводов и продуктов, богатых клетчаткой. Тогда организм будет получать все необходимые для поддержания активного образа жизни вещества;
- быстрые углеводы желательно употреблять минимально, если очень хочется булочку или кондитерское изделие — его лучше съесть в первой половине дня;
- ужинать необходимо за 3 часа до сна. Лучший набор продуктов для этого приема пищи — белковые продукты + овощи;
- питание и умственная работоспособность студентов тесно связаны, поэтому в рационе должны быть продукты, активизирующие работу мозга. Это грецкие и другие орехи, сухофрукты, фрукты, жирная морская рыба, авокадо и другие.

Эти правила полезного меню студента необходимо дополнять и совершенствовать индивидуально под каждого человека и его целей: набор, поддержание или снижение веса.

Режим

Особенности питания студентов заключаются в том, что у них зачастую нет времени есть нужное количество раз и не спеша. Но, как показывает практика диетологов, при желании его можно найти, и спустя несколько недель режим войдет в привычку. Чтобы было легче его реализовать,

рекомендуется каждый вечер составлять план на следующий день, чтобы понять, когда будет комфортно поесть.

Лучший режим питания для студентов — это пятиразовый рацион с временным промежутком между приемами пищи в три часа. Необходимо, чтобы все они были в одинаковое время каждый день — так все системы организма будут работать слажено, а обменные процессы быстрыми.

Пример распорядка питания студентов по часам:

1. 7:30 — завтрак;
2. 9:30 — перекус;
3. 12:30 — обед;
4. 15:00 — перекус;
5. 18:00 — ужин;
6. 20:00 — второй ужин.

Пример меню на день для юношей

Питание студентов будет разным для представителей разных полов. У парней от природы лучше развит мышечный корсет и быстрее метаболизм, поэтому:

- им необходимо больше белков, чем девушкам;
- они могут употреблять углеводную пищу во второй половине дня без опасения набрать вес;
- для набора массы необходимо есть большими порциями.

Пример меню на день:

1. Завтрак — овсяная каша на молоке, омлет с сыром, цельнозерновой хлеб с маслом, кофе с молоком;
2. Перекус — бутерброд из цельнозернового хлеба, 2 яйца вкрутую и 50 г авокадо;
3. Обед — плов с индейкой, цельнозерновой хлеб, салат из свеклы, чернослива и грецких орехов, заправленный растительным маслом;
4. Перекус — рисовые панкейки с творогом и ягодами;
5. Ужин — гречневая каша, овощи на пару, запеченная рыба;

6. Второй ужин — кефир с отрубями.

Пример меню на неделю для девушек

Девушки физиологически больше склонны к полноте — природой предусмотрено наличие жировой прослойки для того, чтобы женщина смогла выносить и выкормить ребенка в условиях голода. Поэтому им необходимо есть небольшими порциями и отказаться от углеводной пищи во второй половине дня — это поможет сохранять стройность. Кроме этого, девушкам важно есть много продуктов, богатых полезными жирами для сохранения красоты и молодости кожи, крепости волос и ногтей: семена льна, чиа, орехи, авокадо, жирная морская рыба.

Пример правильного питания студентов-девушек:

1. Завтрак — овсяный блин с начинкой из изюма, орехов и бананов, кофе с молоком;
2. Перекус — бутерброд из цельнозернового хлеба с отварным мясом и помидором;
3. Обед — овощное рагу с любым постным мясом;
4. Перекус — сырники с черносливом без муки и сахара;
5. Ужин — рыбные паровые котлеты, салат из огурцов, зелени и капусты, заправленный растительным маслом.
6. Второй ужин — 100 г творога 5 %, 10 г льняных семян.

Задание: Студентам предлагается задание – проанализировать свой рацион питания, составить меню с учетом особенностей режима дня студента, начать правильно питаться, соблюдая советы и приобретенные на занятии знания, описывать в «Дневнике самонаблюдения» изменения тела и самочувствие до/после.

Организация рефлексии обучающихся.

Заключительное слово куратора. Правильное питание и активная физическая нагрузка - это залог поддержания своего организма в хорошей форме, активной жизнедеятельности. Искусство вести здоровый образ

жизни необходимо и доступно каждому студенту для улучшения своего здоровья и получения достойной профессии.

Подведение итогов.

- заключение тьютора и достижение поставленных целей, ответы на вопросы.