

УДК 378.037.1+613.7+796.41  
ББК 74.480.0+75656.6

Быков В. С. \*, Уфимцева О. И.

## ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Систематизировать и закреплять навыки здорового образа жизни необходимо в молодом возрасте, особенно это касается девочек-студентов, так как будущее нашей нации зависит от их здоровья. Активный положительный рост некоторых результатов можно связать с физической подготовкой в условиях образовательного процесса.

**Ключевые слова:** *здоровый стиль жизни, студенты, гендерный подход, репродуктивные способности, аэробика, интегративные занятия.*

Bykov V. S. \*, Ufimceva O. I.

## PRDAGOGICAL TECHNOLOGY OF STUDENTS' HEALTHY MODE OF LIFE FORMING

To systematize and consolidate the skills of a healthy lifestyle you want at a young age, especially for girls students, as the future of our nation depends on their health. Active positive growth of some results can be associated with physical training in the conditions of the educational process.

**Key words:** *healthy mode of life, students, gender-based approach, reproductive capacity, aerobics, integrative lessons.*

\* E-mail: kiekraevaov@susu.ac.ru

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с ухудшением здоровья специалистов–выпускников высшей школы, ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки и последующим снижением функциональных резервов организма, работоспособности, репродуктивных функций девушек и, как следствие, рождением ослабленного потомства. От того насколько успешно удастся сформировать и закрепить здоровьесберегающие ориентации и навыки здорового стиля жизни в молодом возрасте, зависит благополучие человека на всем протяжении его жизнедеятельности [3; 6; 7; 9; 11].

Сегодня стало очевидным, что если не добиться заинтересованности к физической культуре, предусматривающей обращение к личности студента [1], то и дальше проблема неудовлетворительного состояния здоровья будет постоянно возникать. В связи с этим возникла необходимость совершенствования физического воспитания студентов с целью ориентации их на здоровый стиль жизни [2; 8].

В современной теории физической культуры все чаще ставится вопрос не о «физи-

ческом», а о «физкультурном» воспитании человека, необходимо отметить, что в слове «физическое» традиционно акцент делается на двигательно-биологическом аспекте, а в термине «физкультурное» присутствует понятие «культура», то есть воспитание через культуру, посредством освоения ценностного потенциала и её развивающих возможностей, нравственных норм, способов деятельности. Потенциал физической культуры составляют ценности когнитивного, двигательного, технологического, интенционного и мобилизационного характера, для освоения которых создаются оптимальные условия в рамках личностно – ориентированного физического воспитания [2].

Известно, что понятия «образ» и «стиль» жизни неоднозначны, «образ жизни» отражает способ жизнедеятельности социальной общности, а «стиль жизни» – способ самовыражения индивидуальности в жизнедеятельности [3; 5]. Отсюда разграничение понятий «здоровый стиль жизни» и «здоровый образ жизни» позволяет согласовать «вариативность» и «норму», «индивидуальность» и «заданность», определить ту грань, что разделяет разумное, оправданное, целе-

сообразное для одного и при этом является нецелесообразным для другого. В контексте вышеизложенного М. Я. Виленский (2004) определяет здоровый стиль жизни как личностное новообразование, продукт духовных и физических усилий человека, целостную систему жизненных проявлений личности, способствующую гармонизации своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности и являющуюся средством самоактуализации личности в ней.

В педагогическом аспекте важнейшее значение имеет адекватность содержания и условий физической подготовки индивидуальному состоянию девушек, гармонизация и оптимизация физической тренировки, свобода выбора форм двигательной активности, самообразование студенток в сфере физической культуры.

Так, например, предварительные результаты наших исследований, включавших обобщённые результаты ответов студенток университета на вопросы по методике Милтона Рокича (2006) показали, что наиболее значимыми ценностями у студенток 1-3 курсов являются здоровье, любовь, наличие верных друзей, счастливая семейная жизнь, материальная обеспеченность, интересная работа, хорошее образование. Из них наиболее значимыми факторами, отрицательно влияющими на организм человека, явились экологическая обстановка, стрессовые ситуации, перегруженность учебной программы, низкое качество медицинской помощи, наследственность, курение, употребление алкоголя, наркотиков.

Полученные в предварительных исследованиях показатели свидетельствуют о том, что традиционная система физического воспитания в вузе не обеспечивает социальную мобильность, адаптивность личности в современных условиях жизни, не формирует здоровый стиль жизни и не нацеливает студенток на использование средств физической культуры в профилактике репродуктивного здоровья.

Организация и методы исследования. В исследовании принимали участие 150 студенток 2-3 курсов нашего университета, обучающихся на дневном отделении. Руководством по планированию учебных и вне-

учебных занятий являлась «Программа по физическому воспитанию для вузов (2000)», включающая в себя два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный или базовый, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, региональные условия и традиции развития культуры. На этой основе обеспечивается построение разнообразных по направленности и содержанию элективных и факультативных курсов. Программа интегративных занятий для студенток 2 и 3 курсов состояла из теоретического раздела, практического раздела, зачетов и экзамена. Теоретический раздел включает в содержание каждого занятия 8-10 минут информации по теории и методике физического воспитания, об анатомо-физиологических особенностях женского организма, по рациональному питанию, использованию средств восстановления, самоконтроля и самоорганизации и др. Практический раздел включает в содержание занятий овладение умениями и навыками разновидностей аэробики (степ-аэробика, пилатес, каланетика и др.), методиками восточных оздоровительных систем, выполнение учебно-исследовательских заданий, презентацию фрагмента учебного занятия, выступление с докладом, обучение навыкам самоконтроля морфофункционального состояния, презентацию индивидуальных программ физического самосовершенствования.

Содержание интегративных занятий для студенток предполагало выполнение поэтапных действий [10]. В исследовании этапы обозначены условно и, не имея конкретных временных рамок, «перетекают» друг в друга. Переход от одного этапа формирования здорового стиля жизни личности к другому обусловливается изменениями соотношения управленческих воздействий преподавателя и субъектной активности студента – постепенного перехода от субъект-объектных отношений к субъект-субъектным, а также и степенью осознания ценности здоровья и здорового стиля жизни для выполнения своего предназначения (вынашивание и рождение здоро-

вых детей), достижения социального и профессионального успеха молодых людей: оценочную рефлексию, принятие, самоопределение, самоуправление, самовыражение.

Информационно-инструктивный этап. Деятельность преподавателя. Информирование студенток о роли физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ознакомление студенток с особенностями выбранного вида физкультурно-оздоровительной деятельности, способами формирования престижного для имиджа девушек вида двигательной деятельности, соблюдением техники безопасности, гигиенических норм и требований. Мотивация студенток к занятиям с позиции внутренней потребности в них. Информирование студенток о влиянии занятий аэробикой на ведущие системы организма и развитие физических качеств, о положительном влиянии занятий оздоровительными системами Востока (йога, цигун). В деятельности преобладают объяснение, показ, контроль. Деятельность преподавателя и студента. Оценка индивидуального уровня физического развития и подготовленности (физической, функциональной, технической), выявление имеющихся особенностей развития организма занимающихся, анализ результатов медицинского осмотра. Деятельность студента. Выполнение заданий и требований преподавателя, работа с индивидуальной картой морфофункционального состояния своего организма.

Рекомендательный этап. Деятельность преподавателя. Формирование у занимающихся целостного представления об организме, особенностях влияния занятий на женский организм (осанку, пластику, гармоничность развития, репродуктивные способности), ориентация на идею ценности здоровья как цели и средства достижения жизненных успехов. Информирование об общих положениях и правилах физкультурно-оздоровительной тренировки (систематичность, доступность, всесторонность, активность и др.), о значении рационального питания, режиме учебы, отдыха и двигательной деятельности. Проведение практических занятий аэробикой с различной интенсивностью (регулирование нагрузки на

занятии, изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС), меры предупреждения травм) с учетом индивидуальных особенностей организма студенток, разучивание комплексов статодинамических упражнений цигун, элементов фитнес-йоги. Составление индивидуальных программ физического совершенствования, направленных на сохранение репродуктивного потенциала через навыки здорового стиля жизни. В деятельности преобладают объяснение, показ, организация взаимоконтроля, контроль.

Деятельность преподавателя и студента. Совместный анализ индивидуального морфофункционального состояния организма, определение «сильных-слабых» сторон подготовленности, «проблемных зон» телосложения каждой студентки, особенностей восстановления после физических нагрузок. Деятельность студента. Работа под руководством преподавателя. Определение генотипа, массоростовых индексов (индекс Кетле, ИМТ, Брока), противоречия «желаемое-действительное», целеполагание («процесс-субъективный идеал»), анкетирование.

Частично-преобразующий этап. Деятельность преподавателя. Сочетание различных видов аэробики, йоги, цигун. Объяснение и выполнение специальных упражнений для различных мышечных групп. Методы, средства и формы восстановления работоспособности студентов. Основные формы работы – аспектный контроль, коррекция, помощь в осуществлении самоконтроля. Деятельность преподавателя и студента. Учет изменения ЧСС в процессе занятий, определение степени воздействия комплекса упражнений на занимающихся по внешним признакам утомления. Коррекция индивидуальных программ физического совершенствования. Деятельность студента. Самостоятельная подготовка и проведение частей (фрагментов) занятий, подбор музыкального сопровождения. Самостоятельное планирование рационального режима дня, распределение бюджета свободного времени, рациона питания в зависимости от времени года, двигательной активности, самочувствия, социально-бытовых условий.

Этап самостоятельной творческой деятельности. Деятельность преподавателя. По-

вышает уровень своей профессиональной подготовки и качество учебных занятий, использует на занятиях новые комплексы упражнений и музыкальное сопровождение, тем самым повышает мотивацию к физкультурно-оздоровительным занятиям и интерес к физическому самосовершенству студенток, продолжает формирование ценностных ориентаций, выстроенных по важности и необходимости, таких как создание семьи и рождение детей. Преобладающая форма работы – коррекция. Деятельность преподавателя и студента. Анализируют использование средств закаливания, восстановление после физических нагрузок различной направленности, эффективность воздействия индивидуальных комплексов упражнений на психофизическое состояние, самокоррекции психических состояний. Деятельность студента. Самостоятельно разрабатывает индивидуальную программу физического самосовершенствования с учетом гендерных особенностей. Готовит и проводит презентацию основной части занятия со студентами младших курсов. Систематически поддерживает свою физическую и функциональную подготовленность, проводит коррекцию осанки и телосложения. На основе полученных знаний, умений и навыков решает проблемы, связанные с распределением бюджета свободного времени, обоб-

щает данные самоконтроля, применяет теоретические знания с целью физической самоподготовки, овладевает способами поиска новых знаний, саморазвития, усваивает связи между научными знаниями, умениями, навыками на основе самообразования, физического самовоспитания.

Результаты и их обсуждение. Проведённые нами исследования показали, что студенты, занимающиеся по специально разработанной программе, наиболее рационально использовали бюджет свободного времени, так на просмотр телепередач и работу с компьютером тратят 14,0 % бюджета в сравнении с 27,0 % у студенток, неориентированных на физическое самовоспитание. На занятия физкультурно-оздоровительной направленности разница затрат времени у студенток контрольной и опытных групп ещё более существенна – 8,0 % и 27,0 % соответственно. После проведения эксперимента произошло улучшение показателей морфофункционального развития, физических качеств студенток: показатели силовой выносливости мышц туловища увеличились (в частности, сгибание-разгибание туловища за 1 и 2 мин до 20,0 % и 13,1 %, соответственно), гипоксические пробы Штанге и Генчи увеличились до 25,5 % и 27,5 %, соответственно, показатель ЖЕЛ увеличился на 13,1 % (рисунок 1).

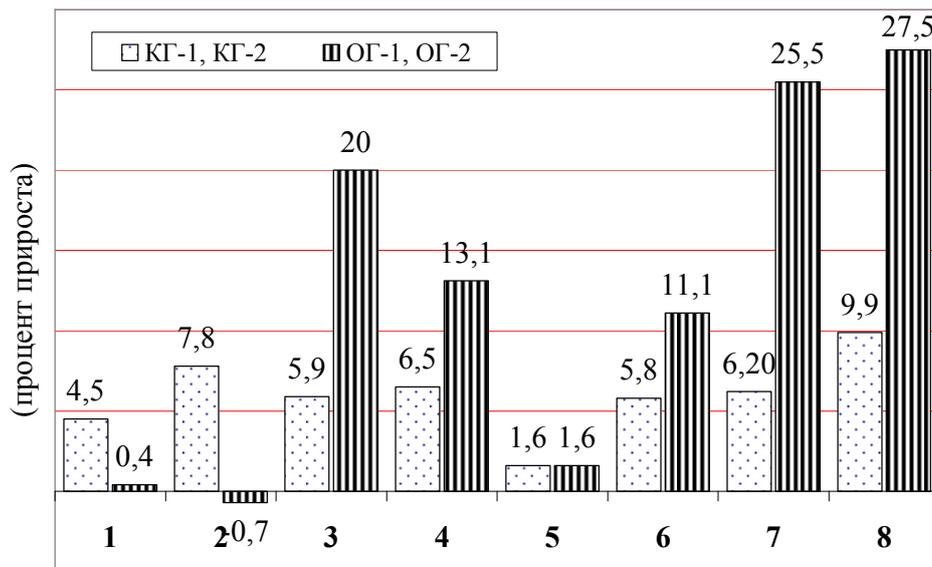


Рисунок 1 – Изменения показателей морфофункционального состояния и подготовленности студенток (%)

Условные обозначения: 1. Масса тела; 2. Состав тела (% жира); 3. Сгибание-разгибание туловища за одну минуту; 4. Сгибание-разгибание туловища за две минуты; 5. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа; 6. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ); 7. Гипоксическая проба Штанге; 8. Гипоксическая проба Генча

В процессе реализации программы произошло значительное увеличение количества студенток, систематически использующих средства самооздоровления: самомассаж – на 7,5 %, закаливающие процедуры – на 18,7 %, психокоррекцию и аутотренинг – на 18,8 %, сбалансированное питание – на 32,4 %.

Таблица 1 – Изменения отношений (в %) у студенток к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности

Отношения	контрольная группа (n = 76)				опытная группа (n = 74)			
	Начало ОЭР		Окончание ОЭР		Начало ОЭР		Окончание ОЭР	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Активно занимающийся	18	(23,7)	27	(35,5)	17	(23,0)	42	(56,7)
Болезнь-союзник	21	(27,7)	30	(39,5)	20	(27,0)	22	(29,7)
Потенциальный союзник	25	(32,9)	11	(14,5)	22	(29,7)	7	(9,5)
Пассивный наблюдатель	12	(15,7)	8	(10,5)	15	(20,3)	3	(4,1)
Откровенный противник	0	0	0	0	0	0	0	0

Примечание: ОЭР – опытно экспериментальная работа.

Также у студенток опытной группы отмечалось снижение показателя «отметка-зачет» с 71,6 % до 32,4 % и повышение показателя «процесс–субъективный идеал» с 27,4 % до 67,6 %. У студенток контрольной группы значительных изменений ориентации на данные показатели не выявлено.

Таким образом, применение разработанной программы интегративных занятий для девушек способствовало выраженному положительному влиянию на формирование здорового стиля жизни студенток.

### Выводы

1. Оптимальными условиями формирования здорового стиля жизни студенческой молодежи являются: учёт гендерных особенностей при предоставлении права свободы выбора видов физкультурно-оздоровительной деятельности.

2. Критериями здорового стиля жизни студенток определены: постоянные позитивные изменения в уровне физической и функциональной подготовленности; уровень знаний в области физического самовоспитания, навыков самоконтроля и самокоррекции.

3. Иерархию жизненных ценностей возглавляет создание семьи и рождение здоровых детей, ценностное отношение к средствам оздоровления и ориентации студенток в образовательной деятельности на «процесс–субъективный идеал», рациональное распределение бюджета свободного времени.

Результаты проведенных нами исследований позволяют констатировать, что в опытной группе по отношению к группе контроля произошли более выраженные изменения в отношении студенток к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

4. Внедренная программа интегративных занятий для девушек является эффективным средством формирования здорового стиля жизни студенческой молодежи, стимулирует лично значимую добровольную физкультурно-оздоровительную активность и решает образовательные запросы студенческой молодежи, предъявляющие повышенные требования к качеству образования, открытости и доступности образовательных услуг в сфере «Физической культуры».

### Список литературы

1. Амонашвили, Ш. А. Размышление о гуманной педагогике / Ш. А. Амонашвили. – М. : Дом Ш. Амонашвили, 1996. – 496 с.
2. Бальсевич, В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5. – С. 19-22.
3. Быков, В. С. Теория и практика актуализации физического самовоспитания школьников : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. С. Быков; УралГАФК. – Челябинск, 1999. – 47 с.
4. Виленский, М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М. Я. Виленский, С. О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 2-7.

5. Загвязинский, В. И. Теория обучения. Современная интерпретация : учеб. пособие для студентов пед. вузов / В. И. Загвязинский. – М., 2001. – 192 с.

6. Захарова, Т. Г. Прогноз репродуктивного здоровья девушек-подростков и пути его укрепления / Т. Г. Захарова, Г. Н. Гончарова, О. С. Филиппов // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2002. – № 2. – С. 34-37.

7. Комков, А. Г. Педагогическая технология процесса физического воспитания школьников : методические рекомендации / А. Г. Комков. – СПб., 2002. – 32 с.

8. Манжелей, И. В. Педагогические модели физического воспитания / И. В. Ман-

желей : учеб. пособие. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2005. – 185 с.

9. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

10. Чапаев, Н. К. Структура и содержание теоретико-методологического обеспечения педагогической интеграции : дис... док-ра пед. наук / Н. К. Чапаев. – Екатеринбург, 1998. – 359 с.

11. Щедрина, А. Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты / А. Г. Щедрина; отв. ред. Ю. И. Бородин. – Новосибирск : Наука, 1989. – 254 с.