

М. А. Тимошина, Г. Ф. Хабибуллина

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, студенты.

В статье раскрываются основы формирования здорового образа жизни и физической культуры личности с деятельностно-ориентированного подхода. В ходе педагогического эксперимента были достоверно улучшены показатели, характеризующие уровень развития навыков контроля над собственным состоянием здоровья, проведения самостоятельной тренировки с оздоровительной направленностью, а также планирования оздоровительных мероприятий.

Keywords: healthy life-style, physical culture, students.

The article reveals the bases of the healthy life-style and physical culture of the personality formation based on the activity oriented approach. During the pedagogical experiment the indicators characterizing the level of development of the skills of control over own state of health, carrying out independent training with the health-improving orientation, and also planning of the health-improving actions have been authentically improved.

Введение

Современные условия учебной деятельности в вузах предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья студентов. В российском обществе основными компонентами организованности здорового образа жизни молодежи выступают: «государственные цели и стандарты социального заказа в сфере физической культуры и спорта; определение содержания и вариантов соответствующих образовательных программ, инновационных форм обучения и воспитания; выявление психолого-педагогических факторов профессиональной деятельности специалистов; моделирование здоровьесберегающей системы образования; поиск эффективных форм организации занятия; формирование мотивационно-ценностных ориентаций в области физической культуры; конструирование педагогических технологий и оздоровительных программ, обеспечивающих активность субъектов в физическом самосовершенствовании» [1].

В настоящее время не существует единых подходов к проблеме формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Так, например И.Р. Касимов предлагает решить проблему ориентации молодого человека в вопросах формирования здорового образа жизни с помощью следующих направлений деятельности: «стимулирование мотивационно-ценностных, психологических, эмоциональных, интеллектуальных и других процессов, направленных на самосовершенствование личности; вовлечение личности в ориентационно-профилактическую деятельность; разъяснение значимости барьеров и факторов здоровья и здорового образа жизни; формирование гармоничной ценностной структуры, в которой гуманистической ценностью будет являться идея «самооздоровления» [2].

Общеизвестно, что укреплению здоровья студентов способствует организации физической культуры с формированием у них навыков

здорового образа жизни [3]. В связи с этим, целью настоящего исследования, являлось исследование основных тенденций по формированию навыков здорового образа жизни среди студенческой молодежи на занятиях физической культурой в вузе с позиций деятельностно-ориентированного подхода.

Материалы и методы исследования

На констатирующем этапе педагогического эксперимента, проводившемся на кафедре физического воспитания и спорта КНИТУ в январе – феврале 2013 – 2014 учебного года приняли участие 175 студентов очной формы обучения. В качестве метода исследования применяли метод экспертных оценок, педагогические наблюдения и беседы со студентами.

Результаты и их обсуждение

При решении задач совершенствования навыков здорового образа жизни студентов нами осуществлялись следующие коррекционные мероприятия [4,5]:

- принятия комплекса долгосрочных решений по здоровому образу жизни;
- оценки ситуации;
- определения направлений спортивной и физкультурной деятельности, исходя из потенциальных возможностей организма.

Результаты педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

В ходе педагогического эксперимента были достоверно улучшены показатели, характеризующие уровень развития навыков контроля над собственным состоянием здоровья, проведения самостоятельной тренировки с оздоровительной направленностью, а также планирования оздоровительных мероприятий. Данное обстоятельство находится в хорошем согласии с результатами исследований предыдущих авторов [6,7].

Таблица 1 - Результаты педагогического эксперимента

Основные разделы программы	Результаты успешности обучения в баллах ($\bar{x} \pm m$)		p
	До эксперимента	После эксперимента	
Уровень развития навыков здорового образа жизни у студентов	2,36±0,16	4,16±0,21	<0,05
Уровень развития навыков планирования оздоровительных мероприятий	3,15±0,18	4,63±0,19	<0,05
Уровень развития навыков проведения самостоятельной тренировки с оздоровительной направленностью	2,84±0,22	4,26±0,27	<0,05
Уровень развития навыков контроля над собственным состоянием здоровья	2,87±0,15	4,56±0,19	<0,05
Экспертная оценка	3,27±0,24	4,68±0,32	<0,05

Литература

1. Соловьев, Г.М. Становление деятельностного отношения студентов к физической культуре и здоровому образу жизни / Г.М. Соловьев, И. Е. Шаталова // Педагогическое образование и наука. – 2009. – № 6. – С. 44-49.
2. Касимов, И. Р. Здоровый образ жизни как социально-культурная проблема: культурологический и деятельностно-ориентированный подходы / И.Р. Касимов // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2013. – № 1. – С. 111-115
3. Павлова, А.С. Стимулирование мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности на основе личностно-ориентированного содержания учебного процесса / А.С. Павлова, А.Д. Лифанов, И.А. Зенуков // Вестник Казанского технологического университета. 2013. – т.16. - №6. – С. 323-325.
4. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути ее освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева// Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10-15.
5. Халилова, А.Ф. Современные тенденции в развитии здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих технологий в образовательном процессе студентов вузов / А.Ф. Халилова, У.А. Казакова, М.Б. Газизов // Вестник Казанского технологического университета. 2014. – т.17. - №10. – С. 334-338.
6. Щетинина, С.Ю. Моделирование системного взаимодействия в интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среде / С.Ю. Щетинина // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 7. – С. 55-60.
7. Мутко, В.Л. Концепция дополнительного урока физкультуры и первый опыт ее реализации / В.Л. Мутко, Н.В. Паршикова, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2006. – Вып. 20. – С. 49-53.

© М. А. Тимошина – ст. преп. каф. физического воспитания и спорта КНИТУ, timoshina-marina@rambler.ru;
Г. Ф. Хабибуллина – ст. преп. той же кафедры.

© М. А. Timoshina – the senior teacher of department “Physical culture and sport” KNRTU, timoshina-marina@rambler.ru;
G. F. Khabibullina – the senior teacher of the same department.