

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	$2,36 \pm 0,16$	$4,16 \pm 0,21$	0,05
Уровень развития навыков планирования оздоровительных мероприятий	$3,15 \pm 0,18$	$4,63 \pm 0,19$	0,05
Уровень развития навыков проведения самостоятельной тренировки с оздоровительной направленностью	$2,84 \pm 0,22$	$4,26 \pm 0,27$	0,05
Уровень развития навыков контроля над собственным состоянием здоровья	$2,87 \pm 0,15$	$4,56 \pm 0,19$	0,05
Экспертная оценка	$3,27 \pm 0,24$	$4,68 \pm 0,32$	0,05