

УДК 378.172

DOI: 10.18384/2310-7219-2017-2-258-264

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Аварханов М.А.

Московский педагогический государственный университет

119991, г. Москва, ул. Малая Пироговская, д. 1/1, Российская Федерация

Аннотация. Целью представленного исследования является разработка на теоретическом уровне педагогической технологии, обеспечивающей формирование здоровьесберегающего поведения студентов средствами физического воспитания. В статье проанализированы основные компоненты разработанной технологии, такие как цель, задачи, принципы, психолого-педагогические условия, включающие содержание, формы, методы и средства формирования здоровьесберегающего поведения студентов в вузе, ожидаемые результаты, а также критерии оценки эффективности исследуемого процесса.

Ключевые слова: педагогическая технология, здоровьесберегающее поведение студентов, физическое воспитание, образовательный процесс в вузе.

TECHNOLOGY OF FORMATION OF STUDENTS' HEALTH-SAVING BEHAVIOR IN PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION AT A UNIVERSITY

M. Avarkhanov

Moscow State Pedagogical University

119991, Moscow, M. Pirogovskaya st., 1/1, Russian Federation

Abstract. The aim of the present study is to theoretically develop an educational technology for the formation of students' health-saving behavior by means of physical education. The article analyzes the main components of the technology, such as the purpose, objectives, and principles, as well as psychological and pedagogical conditions, including the contents, forms, methods and means of formation of health-saving behavior of university students. The expected results, as well as the criteria for evaluating the efficiency of the test process are given.

Key words: educational technology, health-saving behavior, physical education, educational process at a university.

В современном стремительно развивающемся мире здоровьесберегающее поведение является значительным ресурсом полноценной жизни и предоставляет возможность успешной реализации профессиональных замыслов и планов личности. Для студентов педагогических вузов необходимость ведения здорового образа жизни существенно возрастает в связи со спецификой учебной деятельности и будущей профессии. Концепция профессиональной подготовки пе-

дагогов расширяет требования к компетентности выпускника педагогического вуза в области здорового образа жизни, поскольку педагог во многом несёт ответственность за здоровье своих воспитанников [2].

В процессе исследования было установлено, что вопросы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в условиях вуза освещены в работах А.Г. Алферова, В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, В.И. Григорьева, Н.А. Заводного, В.Ю. Карпова, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышевой, Н.В. Пешковой, О.И. Самусенкова, О.Н. Степановой, Е.И. Самусенковой, Ш.З. Хуббиева, В.Г. Шитько, В.А. Щеголева и др. Несмотря на определённые достижения педагогической науки в отдельных аспектах физического воспитания в процессе профессиональной подготовки специалиста, на сегодняшний день не сложилось целостного представления о формировании здоровьесберегающего поведения студентов педагогических специальностей в процессе физического воспитания, недостаточно раскрываются научно обоснованные пути реализации этого процесса в вузе.

Это позволило сформулировать *проблему* исследования: каковы психолого-педагогические условия формирования здоровьесберегающего поведения студентов педагогических специальностей в процессе физического воспитания? *Цель* исследования – теоретически обосновать психолого-педагогические условия, обеспечивающие эффективность формирования здоровьесберегающего поведения студентов педагогических специальностей в процессе физического воспитания. Для достижения этой цели потребовалось решить следующие

задачи: раскрыть сущность, содержание и специфику здоровьесберегающего поведения студентов педагогических специальностей; выявить и обосновать совокупность психолого-педагогических условий формирования здоровьесберегающего поведения будущих педагогов в процессе физического воспитания в вузе; разработать операционально-процессуальную сторону процесса формирования здоровьесберегающего поведения студентов с помощью форм, методов и средств физического воспитания.

Здоровьесберегающее поведение – это социальное поведение личности, направленное на сохранение и укрепление здоровья своего и окружающих, включающее развитую мотивацию к здоровому образу жизни, сформированные знания и поведенческие особенности, необходимые для осознания и оценки собственного здоровья, воспитания культуры здоровьесбережения, овладение стратегиями поведения, способствующими бережному отношению к здоровью человека.

Формирование здоровьесберегающего поведения в процессе профессиональной подготовки студентов педагогических специальностей рассматривается нами как целенаправленный процесс создания условий для освоения будущими педагогами системы ценностей, формирующих мотивацию к здоровому образу жизни, а также знаний, умений, навыков, необходимых для бережного отношения педагога к собственному здоровью и воспитания культуры здоровьесбережения у школьников [1].

Педагогическая технология формирования здоровьесберегающего поведения студентов педагогических

специальностей в вузе основывается на системном, аксиологическом, деятельностном, личностно ориентированном, синергетическом подходах и представляет собой научно-теоретическое структурирование процесса профессиональной подготовки педагогов, включающее цель, задачи, принципы, психолого-педагогические условия, диагностический инструментарий, ожидаемые результаты и критерии оценки эффективности этого процесса [5].

Основной целью спроектированной нами педагогической технологии является достижение студентами педагогических специальностей высокого уровня сформированности здоровьесберегающего поведения средствами физического воспитания.

Эта цель конкретизируется в следующих задачах: расширить знания студентов о здоровьесберегающем поведении и особенностях собственного здоровья; побудить студентов к осознанию ценности здоровья и формированию позитивных смысловых ориентаций, развить стремление укреплять здоровье; сформировать готовность к целенаправленной работе по саморазвитию здоровьесберегающего поведения; развить способность осознавать и оценивать свои психофизические состояния, связанные с изменениями окружающей среды и поведения.

Исходя из целей и задач, мы сформулировали *принципы*, которые определили отбор содержания, форм, методов и средств формирования здоровьесберегающего поведения будущих педагогов в процессе физического воспитания в вузе:

– принцип целостности образовательного процесса в высшем учебном заведении;

– принцип преемственности, дополнительности и открытости процесса формирования здоровьесберегающего поведения;

– принцип вариативно-личностной организации обучения, предполагающий адаптацию педагогической технологии к индивидуальным и возрастным особенностям студентов при выборе методов и форм физического воспитания;

– принцип свободы личности при выборе её ценностных приоритетов и формировании личностного опыта;

– принцип ценностно-смысловой направленности, адаптивности и рефлексивности содержания профессиональной подготовки студентов в процессе формирования здоровьесберегающего поведения;

– принцип педагогического сотрудничества преподавателя и студента.

Под психолого-педагогическими условиями, способствующими формированию здоровьесберегающего поведения будущих педагогов в процессе физического воспитания, мы понимаем содержание, формы, методы и средства, благодаря которым формирование всех компонентов здоровьесберегающего поведения осуществляется наиболее эффективно. Такими условиями являются информирование студентов о сущности и способах формирования здоровьесберегающего поведения; использование средств физического воспитания в учебное и внеучебное время для развития мотивационно-ценностного отношения студентов к ведению здорового образа жизни; создание ориентированной на здоровьесбережение образовательной среды в вузе [1; 5].

Содержание теоретической подготовки студентов четко структурирова-

но по годам обучения. Составляющими частями теоретической подготовки студентов являются разделы, подразделы и темы. В рамках нашего исследования был сформулирован комплекс тем, соотнесенный с принципами физкультурно-оздоровительной деятельности, направленный на развитие ценностного отношения студентов к своему здоровью и здоровьесберегающему поведению. Студентам были предложены такие темы, как: «Медицинская деятельность в физической культуре», «Совершенствование функциональных возможностей человека средствами физической культуры», «Физическое состояние человека и возможности его регулирования», «Формирование здоровья и здорового образа жизни средствами физической культуры».

Основной *формой* физического воспитания являются учебные занятия студентов в рамках дисциплины «Физическая культура», которые предусмотрены в обязательном порядке учебными планами высшего учебного заведения на всех факультетах. Эти учебные занятия могут быть теоретическими, практическими, контрольными, в группах (обязательными); элективными практическими занятиями (по выбору) и факультативными (как дополнительные к обязательным); индивидуальными и индивидуально-групповыми, также как дополнительные занятия (консультации); самостоятельными занятиями по заданию и под контролем преподавателя.

Базовая теоретическая часть учебной программы даётся обучающимся в виде лекционных занятий (иногда в процессе групповых). Практическая часть учебной программы включает

в себя такие составляющие, как методико-практические и учебно-тренировочные занятия, и реализуется на учебных занятиях различной направленности, а в спортивном учебном отделе – на учебно-тренировочных занятиях.

Внеучебные занятия проводятся в форме физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня (утренней зарядки); занятий в секциях, организованных профсоюзом, спортивным клубом или другими внутривузовскими организациями; самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом; массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных внутривузовских и вневузовских мероприятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники, дни здоровья).

Методы физического воспитания, используемые нами в процессе формирования здоровьесберегающего поведения, многообразны в связи с реализацией индивидуального подхода к обучающимся [3]. Основными методами являются как общепедагогические (диагностические, дискуссионные, рефлексивно-инновационные), так и специальные, определяющиеся активной двигательной деятельностью (метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, словесные и сенсорные методы).

Диагностические методы обучения включают в себя комплекс методов контроля и оценки учебных достижений студентов, обеспечивая контролирующие функции в процессе обучения.

Дискуссионные методы представляют собой разновидность групповых методов обучения, которые базируются на организованной коммуникации

в ходе проведения занятий по физической культуре.

Рефлексивно-инновационные методы ориентированы на осознание и преобразование личностного опыта студента. Главным условием для этого может стать организация рефлексивного пространства, способствующего развитию рефлексивных способностей личностей будущих специалистов.

Метод *регламентированного упражнения* предусматривает четко предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений).

Игровой метод применяется на базе любых физических упражнений и не всегда бывает ориентирован на какие-либо спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол и др.).

Соревновательный метод можно применять как в элементарных формах, стимулируя познавательный интерес и активность студентов при выполнении отдельного упражнения на занятиях, так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований.

Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации в процессе проведения занятий.

Особое место в процессе формирования здоровьесберегающего поведения студентов занимает *социально-психологический тренинг*, основными функциями которого являются самоанализ, самопознание себя; повышение ценности здоровья; формирование адаптивности, гибкости, решительности, самостоятельности; формирование знаний о здоровьесберегающем поведении и навыков самоконтроля в поведении.

В качестве *средств* физического воспитания в данной педагогической технологии выступают практические задания, физические упражнения, тестирование, аудио- и видеозаписи, оздоровительные силы природной среды, гигиенические факторы [4].

Критериями сформированности здоровьесберегающего поведения студентов педагогических специальностей в процессе физического воспитания в вузе мы считаем: наличие знаний о здоровьесбережении и здоровьесберегающем поведении, о способах оставаться здоровым; наличие побуждений к повышению уровня собственных ресурсов здоровья; адаптивность, гибкость, решительность, самостоятельность; самонаблюдение и рефлексия [1].

В соответствии с критериями нами были выявлены критический, допустимый и оптимальный уровни сформированности у студента здоровьесберегающего поведения.

Критический уровень характеризуется отсутствием у студента знаний о здоровьесбережении и здоровьесберегающем поведении, отрицанием ценности здоровья, низкой потребностью личности в укреплении собственного здоровья, отсутствием способности избирать оптимальное поведение, обеспечивающее здоровьесбережение.

Допустимый уровень представлен отрывочными и разрозненными знаниями о здоровьесбережении и здоровьесберегающем поведении, несформированностью системы ценностей и размытостью смысловых ориентаций, а также слабо развитой способностью находить оптимальное поведение, обеспечивающее здоровьесбережение.

Оптимальный уровень характеризуется сформированностью знаний о здоровьесбережении и здоровьесберегающем поведении, наличием постоянных побуждений к повышению уровня собственных ресурсов здоровья, способностью находить оптимальное поведение, обеспечивающее здоровьесбережение.

Подводя итог сказанному, отметим, что в настоящей статье представлена разработанная на теоретическом уровне технология формирования здоровьесберегающего поведения студентов педагогического вуза. Технология нацелена на достижение студентами высокого уровня сформированности здоровьесберегающего поведения

средствами физического воспитания. Для достижения поставленной цели необходимо расширить знания студентов о здоровьесберегающем поведении, побудить их к осознанию ценности здоровья и сформировать стойкое стремление укреплять свое здоровье и здоровье своих воспитанников в процессе предстоящей профессиональной деятельности. В образовательном процессе вуза с необходимостью должны быть созданы психолого-педагогические условия, обеспечивающие формирование здоровьесберегающего поведения будущих педагогов как специалистов, во многом ответственных за здоровье подрастающего поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аварханов М.А. Проектирование педагогической технологии формирования здоровьесберегающего поведения // Перспективы науки. 2012. № 12 (39). С. 31–33.
2. Ефименко В.Н., Курносова С.А., Ширяева О.С. Здоровьесберегающая среда школы как условие сохранения здоровья школьников: монография. Петропавловск-Камчатский, 2015. 264 с.
3. Заводный Н.А. Гендерный подход к формированию здоровьесберегающего поведения студентов в современном вузе: дис. ... канд. пед. наук. Махачкала, 2016. 205 с.
4. Карпов В.Ю. Управление воспитанием студентов с использованием средств физической культуры и спорта: дис. ... док. пед. наук. Самара, 2005. 427 с.
5. Самусенков О.И., Аварханов М.А., Самусенкова Е.И. Физическая культура как основа здорового стиля и образа жизни студентов. М., 2010. 144 с.

REFERENCES

1. Avarkhanov M.A. [Designing of pedagogical technologies of the formation of health-saving behavior]. In: *Perspektivy nauki*, 2012, no. 12 (39), pp. 31–33.
2. Efimenko V.N., Kurnosova S.A., Shiryayeva O.S. Zdorov'esberegayushchaya sreda shkoly kak uslovie sokhraneniya zdorov'ya shkol'nikov [Health-saving environment of school as a condition of maintaining the health of schoolchildren]. Petropavlovsk-Kamchatsky, 2015. 264 p.
3. Zavodnyi N.A. Gendernyi podkhod k formirovaniyu zdorov'esberegayushchego povedeniya studentov v sovremennom vuze: dis. ... kand. ped. nauk [Gender approach to forming students' health-saving behavior at a modern university: thesis... candidate of pedagogical sciences]. Makhachkala, 2016. 205 p.
4. Karpov V.Yu. Upravlenie vospitaniem studentov s ispol'zovaniem sredstv fizicheskoi kul'tury i sporta: dis. ... dok. ped. nauk [Managing students' upbringing by means of physical culture and sport: thesis ... doctor of pedagogical sciences]. Samara, 2005. 427 p.
5. Samusenkov O.I., Avarkhanov M.A., Samusenkova E.I. Fizicheskaya kul'tura kak osnova zdorovogo stilya i obraza zhizni studentov [Physical education as the foundation of a healthy style and lifestyle of students]. Moscow, 2010. 144 p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Аварханов Муслим Аварханович – старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры и спорта Московского педагогического государственного университета;

e-mail: robert-mgmsu@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Muslim Avarhanov – senior lecturer of the department of theoretical foundations of physical culture and sport of Moscow State Pedagogical University;

e-mail: robert-mgmsu@mail.ru

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Аварханов М.А. Технология формирования здоровьесберегающего поведения студентов в процессе физического воспитания в вузе // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. 2017. № 2. С. 258–264.

DOI: 10.18384/2310-7219-2017-2-258-264

THE CORRECT REFERENCE TO ARTICLE

M. Avarkhanov. Technology of formation of students' health-saving behavior in process of physical education at a university. *Bulletin of Moscow Region State University. Series: Pedagogics*, 2017, no 2, pp. 258–264.

DOI: 10.18384/2310-7219-2017-2-258-264