

УДК 159.99

DOI: 10.18384/2310-7235-2020-2-101-112

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА К СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Декина Е. В., Куликова Т. И.

*Тульский государственный педагогический университет имени Л. Н. Толстого
300026, г. Тула, пр-т Ленина, д. 125, Российская Федерация*

Аннотация.

Цель. Разработать модель формирования готовности студентов педагогического вуза к сохранению и укреплению здоровья.

Процедура и методы исследования. Авторами проведён анализ научных работ и эмпирического материала по изучению здорового образа жизни молодёжи, моделей здоровьесбережения. В статье представлены результаты анкетирования студентов педагогического вуза (n = 150) с применением опросника «Отношение к здоровью» Р. А. Березовской, на основании которых авторы предлагают модель формирования готовности будущих педагогов к сохранению и укреплению здоровья, представляющую собой взаимосвязь целей, критериев и показателей, условий, приёмов, методов и средств когнитивного, эмоционального и деятельностного характера.

Результаты проведённого исследования. Результаты исследования показали целесообразность использования инновационного опыта по сохранению и укреплению здоровья студентов, формированию у них активной жизненной позиции, ориентированной на здоровый образ жизни.

Теоретическая и практическая значимость. Заключается в обобщении актуальных направлений деятельности по здоровьесбережению, определении современных технологий сохранения и укрепления здоровья студенческой молодёжи.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, модель готовности к сохранению и укреплению здоровья

MODEL OF FORMING PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENTS' READINESS TO PRESERVING AND STRENGTHENING HEALTH

Ye .Dekina., T.Kulikova

*Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University
125, Lenin prosp., Tula300026, Russian Federation*

Abstract.

Purpose: Development of a model for forming the pedagogical university students' readiness to maintain and improve health.

Methodology and Approach: The authors conducted an analysis of scientific papers and empirical material on the study of a healthy lifestyle for young people, as well as the models of health saving. The article presents the results of a survey of pedagogical university students (n = 150) using R.A. Berezovskaya' questionnaire "Attitude to Health". On the basis of which the authors propose a model for the formation of future teachers' readiness to maintain and improve health, which is an interconnection of goals, criteria and indicators, conditions, techniques, methods and cognitive, emotional and activity means.

Results: The results of the study showed the feasibility of using innovative experience in preserving and strengthening students' health, the formation of their active life position, focused on a healthy lifestyle.

Theoretical and Practical implications: Consist in summarizing the current areas of health-preserving activities, defining modern technologies for maintaining and strengthening students' health.

Keywords: students, healthy way of life, health saving technologies, model of readiness for preservation and strengthening of health

Введение

Состояние современной системы образования таково, что всё более приоритетное значение приобретает деятельность по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, проектированию работы в сфере оздоровления детей и молодёжи, формированию ориентации на здоровый образ жизни у всех участников образовательного процесса.

Здоровье человека – величайшая ценность, однако осознание его значимости приходит к человеку нередко только после появления серьёзных заболеваний. Л. И. Латохина отмечает, что каждый пятый молодой человек в России не желает заниматься доступными видами спорта; до 80 % выпускников школ не способны выполнить нормы ГТО 1960-х гг., с которыми легко справлялись школьники тех лет [6]. Считается, что человек, который занимается спортом, кроме своих физических данных, обладает уникальными социальными характеристиками [14]. Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей при Минздраве России отмечает, что здоровье российских школьников постепенно ухудшается с 1 по 11 класс. Так, если в первом классе к абсолютно здоровым отнесли 4,3 % наблюдаемых школьников, то к концу обучения таких не осталось. Исследования, проведённые группой учёных под руководством М. М. Безруких в Институте возрастной физиологии РАО, позволили выявить факторы риска нарушения здоровья у детей и подростков за время обучения в школе. Наибольший риск вызван стрессовой ситуацией оценивания и увеличением нагрузки обучающихся в течение учебного года. В инно-

вационных школах (гимназиях, лицеях и т. д.) с усложнёнными учебными планами заболеваемость в 2–2,5 раза выше, чем в обычных школах.

М. М. Безруких, В. Д. Сонькин отмечают, что здоровьесбережение в образовательном процессе не должно ограничиваться только представлениями об укреплении соматического (телесного) здоровья обучающихся, необходимо обратить внимание на социально-психологическое здоровье школьников, нарушение которого может приводить к патологическим изменениям в психике и личности ребёнка [9]. Р. И. Айзман¹ отмечает, что среди студентов более 60 % страдают хроническими заболеваниями разной нозологии, до 80 % имеют низкие резервы физического и психического потенциала.

Результаты исследований отечественных учёных перекликаются с данными наиболее важных исследований ведущих учёных из Соединённых Штатов, Канады, Европы и Австралии о взаимосвязи между физической активностью и различными последствиями для здоровья. Исследователями выявлена взаимосвязь между физической активностью, структурами и функциями мозга [15].

Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» определяет «здоровье» как состояние физического, морального, психического и социального благополучия, включающего такие факторы поведения и образа жизни людей, которые позволяют сделать жизнь лучше. В

¹ Айзман Р. И., Мельникова М. М., Косованова Л. В. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп. М., 2019. 282 с.

работах Г. Л. Апанасенко, Э. М. Казина, В. П. Казначеева, Г. А. Кураева, А. А. Мордвинова, А. А. Разумова и др. представлен феноменологический подход к пониманию здоровья, его формированию, сохранению и укреплению.

Понятие «социально-психологическое здоровье» является достаточно новым в педагогике и психологии. К критериям социально-психологического здоровья человека можно отнести: состояние физического, духовного и социального благополучия; способность адекватно реагировать на реальные жизненные ситуации; понимание собственной идентичности; способность к самоанализу; способность управлять своим поведением в соответствии с социальными нормами, правилами и законами; способность планировать свою жизнедеятельность и реализовывать свои планы; способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных обстоятельств и ситуаций и т. д. [1].

Данное понятие особенно важно при учёте возрастных и индивидуальных особенностей детей и молодёжи в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения. Например, студенческий период жизни, по мнению В. И. Слободчикова, открывает ступень индивидуализации и совпадает с периодом кризиса юности [10].

Позитивное начало кризиса юности связано с новыми возможностями для формирования индивидуальности, независимости, формирования ответственности, сознательного и целенаправленного самообразования, построения индивидуальной траектории профессионального саморазвития и самообразования. Негативные моменты кризиса связаны с утратой устоявшихся форм жизни – отношений с другими людьми, способов и форм образовательной и профессиональной деятельности, привычных условий жизни и т. д. Нередко случаются и разочарования в профессиональном и жизненном выборе, трудности в начале обучения

в вузе, что, безусловно, требует дополнительной мобилизации адаптационных ресурсов организма. К адаптивным формам в поведенческой сфере относят сотрудничество, поиск социальной поддержки, в когнитивной – отношение к себе как к ценности, принятие собственной личности, в эмоциональной – оптимизм и готовность преодолевать трудности [13].

В последнее время понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» часто используется в качестве системы мер, которая включает в себя взаимосвязь и взаимодействие различных факторов на всех этапах обучения человека [12]. К числу основных принципов здоровьесберегающих образовательных технологий относят: создание психологически комфортной образовательной среды; творческий характер образовательного процесса, использование активных и интерактивных методов и форм обучения; обеспечение мотивации образовательной деятельности; рациональную организацию двигательной активности; смену видов деятельности, создание условий для самореализации и др.

В настоящее время выделяют различные модели здоровьесбережения. Рассмотрим основные из них.

1. Лечебно-восстановительная модель, согласно которой оздоровление учащихся осуществляется посредством использования лечебных мероприятий: физио-, фито-, психотерапевтических, лечебной физкультуры и др. (Н. А. Голиков, А. А. Дмитриев, В. К. Волкова, С. П. Елкина и др.).

2. Медико-гигиеническая модель ориентирована на рациональную организацию учебного процесса (Г. Л. Апанасенко, В. Ф. Базарный, М. И. Степанова, С. В. Попов, В. М. Чимаров).

3. Физкультурно-оздоровительная модель предполагает использование средств физической культуры для оздоровления и развития детей и молодёжи (В. К. Бальсевич, М. Я Виленский, И. В. Манжелей, Л. А. Рапопорт и др.).

4. Эколого-сохраняющая модель обеспечивает сохранение здоровья учащихся посредством формирования гармоничных отношений подрастающего поколения с окружающей средой (Л. П. Симонова, З. И. Тюмасева, В. А. Ясвин и др.).

5. Учебно-воспитательная модель характеризуется направленностью на личностный рост обучающегося, развитие его индивидуальности, рефлексивных способностей, самостоятельности, умений принимать ответственные решения. При этом акцент ставится на согласование формируемых у школьников мотивов данной деятельности с актуальными потребностями возраста.

В целом здоровьесберегающие технологии интегрируют направления на сохранение, формирование и укрепление здоровья детей и молодёжи. Главный их признак – использование психолого-педагогических приёмов, методов, подходов к формированию здорового образа жизни в современных условиях.

В учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения используются различные формы и виды деятельности, нацеленные на здоровьесбережение, например: организация учебно-воспитательного процесса с учётом его психологического и физиологического воздействия на организм обучающегося; соблюдение норм учебной нагрузки и предупреждение возможного переутомления; регулярное изучение состояния здоровья, физического и психического развития; разработка и реализация программ по формированию культуры здоровья и профилактики вредных привычек; проектирование мероприятий, направленных на укрепление здоровья обучающихся, создание условий для их индивидуально-личностного развития [2; 5; 7].

В основе формирования мотивации сохранения и укрепления здоровья следует выделить два базовых принципа – возрастной и деятельностный. Начинать

развивать мотивацию здорового образа жизни необходимо с раннего детства. Первоначально это, конечно, обязанность семьи, а затем и система образования должна учить «конструировать» собственное здоровье, формировать новые качества ведения здорового образа жизни. На основе осознанной мотивации формируется собственный стиль здорового поведения молодёжи. Формирование мотивации здорового образа жизни у студентов – будущих педагогов требует современного подхода, так как не каждый студент в состоянии решить эту задачу самостоятельно.

Н. Б. Бриленок рассматривает понятие «здоровый образ жизни» в контексте отношений человека и общества, выделяя социально-деятельностные и социально-личностные основания здорового образа жизни [3]. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании навыки здорового образа жизни в студенческом возрасте¹, во многом зависит фактический образ жизни студента в последующем в качестве специалиста. Культура здоровья подразумевает не накопление полезных знаний для поддержания здоровья, а активное использование полученных знаний, способность применять их в будущей педагогической деятельности [11].

Методы

С целью разработки модели формирования у студентов педагогического вуза готовности к сохранению и укреплению здоровья было проведено анкетирование студентов ТГПУ им. Л. Н. Толстого (n = 150)². Использовался опросник «Отношение к здоровью» (автор Р. А. Березовская). Структурно опросник включает четыре шкалы вопросов (когнитивная шкала, эмоциональная

¹ Бакешин К. П. Основы здорового образа жизни студента: учеб. пособие. СПб., 2016. 93 с.

² Здоровьем и силой прославим Россию!: учеб.-метод. пособие / авт.-сост. З. Н. Калинина, С. В. Пазухина, Е. В. Декина и др. Тула, 2018. 152 с.

шкала, поведенческая шкала, ценностно-мотивационная шкала), соответствующих трём компонентам отношения к здоровью: когнитивному компоненту, направленному на выявление знаний и представлений студентов о здоровье и здоровом образе жизни; эмоциональному компоненту, выявляющему отношение к здоровому образу жизни; деятельностному компоненту, определяющему конкретные действия, которые современные студенты предпринимают для сохранения и укрепления здоровья. При этом вопросы ценностно-мотивационной шкалы учитывались нами в двух компонентах – эмоциональном и деятельностном.

Обсуждение

Анализ результатов проведённого опроса осуществлялся в несколько этапов. На первом этапе мы анализировали каждое утверждение в отдельности и определяли относительный показатель выбора (% испытуемых). На втором этапе проводилась интерпретация всех утверждений, входящих в один вопрос, определялось его среднее значение (X) и стандартное отклонение (V). При изучении отношения к здоровью важно обратить внимание на взаимосвязь компонентов отношения, поэтому на третьем этапе результаты по трём компонентам отношения к здоровью подвергались процедуре статистического анализа с применением параметрического критерия Стьюдента.

Обратимся к результатам анкетирования. Проведём анализ ответов на вопросы когнитивного компонента. На вопрос анкеты «Как вы понимаете, что такое здоровый образ жизни?», были получены следующие ответы (студенты давали несколько ответов): правильное питание (50 %), активный образ жизни, спорт (50 %), отсутствие вредных привычек (45 %), соблюдение режима (30 %), физическое и психическое здоровье (25 %) и др. Студенты также выделили такие критерии, как гармония внутри, соблюде-

ние гигиены, стиль жизни, профилактика болезней, сохранение семейных ценностей, забота о своём здоровье, отсутствие сидячего образа жизни, культурное времяпрепровождение, движение на свежем воздухе, умственное развитие, физическое воспитание, благополучие в семье, закаливание и укрепление организма и др. Студенты связывают здоровый образ жизни с физическим и психическим здоровьем, необходимостью работать над собой по укреплению собственного здоровья. Большинство студентов определяют здоровый образ жизни через организацию правильного питания, отсутствие вредных привычек, активный образ жизни. Участники анкетирования определяют здоровый образ жизни как рациональное и нравственное поведение человека, которое способствует поддержанию актуального здоровья или умножению его в результате самореализации как личности.

Таким образом, студенты грамотно определяют понятия, выделяют основные характеристики. Мнения студентов совпадают с определениями учёных, что здоровый образ жизни – это индивидуальная стратегия жизни человека по достижению состояния благополучия, которая реализуется на основе ценностных социокультурных представлений о феномене здоровья с учётом индивидуальных особенностей жизнеспособности [8]. С. А. Дружилов в раскрытии понятия «здоровый образ жизни» обращает внимание на целесообразную активность человека, направленную на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья [4].

Среди ответов на вопросы эмоционального компонента анкеты можно выделить следующие. Большинство студентов считают, что ведут здоровый образ жизни: 60 % ответили «скорее да, чем нет»; 17 % – «да»; 20 % – «скорее нет, чем да»; и только 3 % ответили «нет». Заслуживает внимание тот факт, что около 80 % студентов считают, что ведут здоровый образ жизни. Более 80 % студентов также

оценивают своё здоровье как «хорошее» и «удовлетворительное». На вопрос анкеты «Если бы у вас была возможность выступить перед населением, с каким лозунгом ЗОЖ вы бы обратились?» были получены ответы: «Быть здоровым – это ответственно!», «В здоровом теле – здоровый дух!», «ЗОЖ – залог долголетия», «Быть здоровым – значит быть счастливым!», «Мы за ЗОЖ», «Скажи курению НЕТ», «ЗОЖ всегда и везде», «Сохрани здоровье себе и своим близким», «Быть здоровым – это можно!», «Спорт – залог здоровья», «Здоровая семья – здоров и ты, и я!», «Быть здоровым – значит быть успешным!», «Здоровье – путь к счастливой жизни!» и др.

Наибольший интерес представляют ответы студентов на вопросы деятельностного компонента анкеты. Так, наиболее распространёнными ответами на вопрос анкеты «Что Вы предпринимаете для укрепления собственного здоровья?» (студенты давали несколько вариантов ответов) были следующие: «стремлюсь больше времени проводить на свежем воздухе» (57 %), «стараюсь отказываться от вредных привычек» (70 %), «занимаюсь спортом, туризмом» (25 %), «делаю зарядку» (22 %), «соблюдаю режим и рацион питания» (30 %), «сокращаю время работы на компьютере» (20 %), «соблюдаю режим дня» (18 %), «посещаю занятия фитнесом, танцами» (30 %), «занимаюсь плаванием в бассейне» (18 %), «регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации» (10 %), «ничего не делаю» (5 %).

В основе здорового образа жизни лежат следующие факторы: сон (7-8 часов), регулярное питание, контроль над изменением веса, регулярные физические упражнения, отказ от вредных привычек и т. д. Кроме того, здоровый образ жизни предполагает соблюдения личной гигиены, разумного соотношения труда и отдыха, удовлетворённости учёбой или работой. Более 60 % студентов ведут здоровый образ жизни для того,

чтобы «не беспокоили болезни и чтобы выглядеть красиво»; около 20 % – чтобы «долго жить и всего добиться в жизни». Ценность здоровья в том, что его наличие даёт уверенность в себе, способствует самореализации и т. д. Студенты отмечают, что для ведения здорового образа жизни необходимы свободное время, собственная мотивация и желание, постоянное посещение врача, поддержка психолога, консультации специалистов и др.

Далее мы определили стандартное отклонение каждого варианта и применили коэффициент вариации для характеристики однородности выборки (табл. 1). Полученные результаты свидетельствуют о противоречивости и непоследовательности оценок в отношении к здоровью у испытуемых.

Используя параметрический критерий Стьюдента, мы определили корреляцию основных компонентов, входящих в состав отношения к здоровью у студентов педагогического вуза (табл. 2). Коэффициенты корреляции варьируют – от 0,44 до 0,58 при уровне значимости $p < 0,05$.

Проведённый корреляционный анализ связей компонентов отношения к здоровью показал наличие прямой положительной связи между эмоциональным и деятельностным компонентами ($R = 0,53$), прямой положительной связи между когнитивным и эмоциональным компонентами ($R = 0,58$) и наличие отрицательной связи между когнитивным и деятельностным компонентами ($R = -0,44$). Данный показатель свидетельствует о том, что современные студенты понимают роль и значимость здоровья в своей жизни, владеют информацией о факторах, оказывающих как положительное, так и отрицательное влияние на здоровье, но при этом не проявляют приверженности к здоровому образу жизни.

Полученные в ходе экспериментальной работы данные легли в основу разработки модели формирования готовности у студентов педагогического вуза к сохра-

Таблица 1 / Table 1

Результаты вычисления среднего группового показателя и коэффициента вариации / Results of calculating the average group indicator and coefficient of variation

Компоненты (номера вопросов по опроснику)	Вопросы	Все испытуемые <i>n</i> = 73	
		X	V
1	2	3	4
Когнитивный (3, 4, 5)	Как бы вы в нескольких словах определили, что такое здоровье?	4,3	0,49
	Оцените, какое влияние на вашу осведомлённость в области здоровья оказывает информация, полученная из следующих источников.	4,6	0,28
	Как вы думаете, какие из нижеперечисленных факторов оказывают наиболее существенное влияние на состояние вашего здоровья?	5,4	1,13
	<i>Средний показатель по компоненту</i>	4,8	1,27
Эмоциональный (1, 2, 6, 7)	Люди по-разному оценивают различные сферы жизни. Оцените, насколько приведённые ценности важны для вас в данный момент.	4,4	1,13
	Как вы считаете, чем необходимо обладать, чтобы добиться успеха в жизни?	5,4	1,13
	Как вы себя чаще всего чувствуете, когда со здоровьем у вас всё благополучно?	4,1	4,17
	Как вы себя чаще всего чувствуете, когда узнаете об ухудшении своего здоровья?	3,2	4,80
	<i>Средний показатель по компоненту</i>	4,2	0,14
Деятельностный (8, 9, 10)	Делаете ли вы что-нибудь для поддержания здоровья и насколько регулярно?	3,2	4,80
	Если вы заботитесь о своём здоровье недостаточно/нерегулярно, то почему?	4,0	4,24
	Если вы чувствуете недомогание, то...	4,8	0,14
	<i>Средний показатель по компоненту</i>	4,0	0,70

Примечание. Здесь и далее введены обозначения: X – средний групповой показатель; V – коэффициент вариации. Выделены значения X и V, превышающие 33,3 % (0,33 – нормальное распределение).

Источник: составлено авторами.

Таблица 2 / Table 2

Корреляционная матрица компонентов отношения к здоровью (при уровне значимости $p < 0,05$) / Correlation matrix of components related to health (at the significance level $p < 0.05$)

Компоненты	Когнитивный	Эмоциональный	Деятельностный
Когнитивный	X	0.58	-0.44
Эмоциональный	0.58	X	0.53
Деятельностный	-0.44	0.53	X

Источник: составлено авторами.

нению и укреплению здоровья. В качестве критериев были определены: когнитивный – как понимание значимости работы по сохранению и укреплению здоровья с использованием современных здоровьесберегающих технологий; эмоциональный – как осознание необходимости и важности деятельности по сохранению и укреплению как своего собственного здоровья, так и здоровья потенциальных обучающихся; деятельностный (практический) – как формирование готовности будущих педагогов к сопровождению деятельности по сохранению и укреплению здоровья обучающихся (младших школьников, подростков, старшеклассников).

Модель предполагает учёт содержательных, организационных и психолого-педагогических условий сохранения и укрепления здоровья. Содержательные условия заключаются в соответствии содержания учебной и внеучебной работы задачам развития в студенческом возрасте. При этом большое значение придаётся содержанию программ, проектов, направленных на формирование культуры здоровья, что является основой профилактики асоциального поведения. Организационные условия позволяют создать среду для развития у студентов самостоятельности, инициативности и т. д. Особая роль отводится активности самих студентов, их включению в процесс психологического сопровождения деятельности по сохранению и укреплению здоровья. Психолого-педагогическими условиями выступают формы взаимодействия преподавателей и студентов, студентов друг с другом, ориентированные на формирование культуры здорового образа жизни.

Модель включает программу психолого-педагогической поддержки как многосторонней деятельности по следующим вопросам:

- введение в проблему здорового образа жизни, анализ теоретических подходов к пониманию здоровья, здорового образа жизни, культуры здоровья, здоровьесберегающих технологий;

- организация и проведение мониторинговых исследований по изучению отношения к здоровому образу жизни в подростковой и молодёжной среде;

- учёт нормативно-правового обеспечения деятельности по формированию здорового образа жизни в молодёжной среде;

- проектирование модели позитивной профилактики девиантного поведения в молодёжной среде;

- апробация технологий формирования здорового образа жизни;

- использование социального партнёрства в вопросах формирования здорового образа жизни.

Основными формами работы определены семинары, семинары-практикумы, «круглые столы», беседы, тренинги, встречи со специалистами, проектирование тематических уроков, классных часов, разработка рекомендаций родителям и педагогам по способам сохранения и укрепления психологического здоровья детей, участие в работе по оптимизации учебной деятельности; выявление представлений о здоровом образе жизни у разных участников образовательного процесса (учащихся, родителей, педагогов), диагностика возможных внутриличностных причин, предрасполагающих к риску возникновения девиантного поведения, выявление «групп риска», формирование у обучающихся жизненной позиции, ориентированной на здоровый образ жизни.

В настоящее время особую актуальность приобретает социально-психологическое проектирование – участие в разработке программ здоровьесберегающей и здоровьесозидающей образовательной среды, социально значимых проектов по профилактике девиантного поведения, формированию навыков здорового образа жизни в условиях конкретного образовательного учреждения. При этом разработка программ и проектов должна опираться на результаты мониторинговых исследований разных аспектов здо-

ровья у участников образовательного процесса и т. д. Метод проекта обеспечивает развитие инициативы и самостоятельности, способствует реализации приобретённых знаний, умений и навыков, а также их применению в решении практических задач¹.

В качестве примера представим социально значимый проект «Курить не можно!». Увлечение курением для молодых лиц чрезвычайно опасно, так как дело касается неокрепшего здоровья и не сформированного до конца организма. У людей юного возраста сигареты вызывают стремительное привыкание и привязанность на психическом и физическом уровне, поэтому профилактика курения среди детей и молодёжи чрезвычайно важна и занимает одно из ведущих мест в формировании здорового образа жизни. Анализ исследований показывает, что около 80 % учащихся младшего школьного возраста высказались против курения, но в старшем школьном возрасте курят порядка 65–70 % школьников. Выделим основные причины, из-за которых школьники начинают курить: депрессивные состояния, различные расстройства психики, подражание взрослым, друзьям, негативная семейная обстановка, попытка выглядеть взрослее в глазах сверстников, переходный период и др. В основе проекта лежат дискуссионные, игровые, здоровьесберегающие, информационные, интерактивные технологии. Проект направлен на пропаганду здорового образа жизни и воспитание молодого поколения, не имеющего вредных привычек.

Цель проекта: формирование, сохранение, укрепление здорового образа жизни и профилактика табачной зависимости среди различных категорий детей и молодёжи.

¹ Технологии разработки и реализации социальных проектов (на примере проектов, поддержанных Федеральным агентством по делам молодёжи (Росмолодёжь)): учеб. пособие / Е. С. Гученок, Е. В. Декина, Е. Ю. Кочетова, Я. А. Прусова, К. С. Шалагинова, Н. С. Филина. Тула, 2018. 156 с.

Задачи проекта: формирование, сохранение и укрепление здорового образа жизни детей и молодёжи; изучение положений законодательства о вреде курения; расширение просветительской деятельности и условий для реализации профилактики вредных привычек среди детей и молодёжи; подготовка волонтеров из числа обучающихся по профилактике табачной зависимости; апробация традиционных и инновационных технологий по профилактике табачной зависимости с различными категориями детей и молодёжи.

Основные мероприятия проекта:

– организация и проведение бесед по профилактике табакокурения для различных возрастных категорий (младших школьников, подростков, старшеклассников) на базе образовательных учреждений, молодёжных и социально-психологических центров, детских оздоровительных и пришкольных лагерей. Примерная тематика профилактических бесед: «Табакокурение. Причины табакокурения у несовершеннолетних», «Содержание и методы предотвращения и избавления несовершеннолетних и молодёжи от табачной зависимости», «Влияние табачного дыма на организм подростка», «Профессия, карьера и здоровый образ жизни», «Позитивная профилактика табакокурения», «Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья детей и подростков» и др.;

– организация и проведение интерактивных занятий с элементами арт-терапии, тренинговых занятий, деловых и ролевых игр для младших школьников, подростков, старшеклассников. Примерная тематика: «Посмотрим на курение новыми глазами», «Почему легко начать курить и трудно бросить», «Курить – здоровью вредить», «Убеди друга (родителей, если они курят) вести здоровый образ жизни», «Почему не курят спортсмены и лидеры, которые сделали карьеру?» и др.;

– разработка программы и работа с волонтерами – представителями Российского

движения школьников на базе образовательных учреждений. Программа подготовки включает следующие модули: «Нормативно-правовые аспекты формирования здорового образа жизни и профилактики табакокурения», «Профилактика вредных зависимостей у учащихся и формирование здорового образа жизни», «Проектирование мероприятий по формированию здорового образа жизни и профилактики табакокурения в молодежной среде», «Мир без вредных привычек»;

– проведение профилактических акций. Примерная тематика: «Мой выбор: курить или не курить?», «Путь к счастью и карьере», «Игра по станциям», «Я против курения», познавательная программа «Я не курю и тебе не советую» и т. д.;

– организация и проведение конкурсов рисунков, плакатов, буклетов, эссе, видеороликов, научно-исследовательских работ в зависимости от возраста детей по проблеме проекта.

Выводы

Здоровый образ жизни не сводится только к отдельным видам медико-социальной активности (избавление от вред-

ных привычек, реализация гигиенических норм и правил, санитарное просвещение, обращение в лечебное учреждение, соблюдение режима дня и питания, труда и отдыха и т. п.), он подразумевает главным образом деятельность, активность отдельной личности, группы людей, общества в целом, использующих материальные и духовные условия, ресурсы и потенциал в интересах здоровья, гармоничного физического и духовного развития.

Таким образом, формирование готовности студентов педагогического вуза к сохранению и укреплению здоровья будет результативным, если приобщение к здоровому образу жизни будет рассматриваться как целостный педагогический процесс, основанный на принципах системности, комплексности, единства науки и практики, включающий актуальные направления здоровьесберегающей деятельности, современные технологии формирования установок и навыков сохранения здоровья у детей и молодежи, повышение психологической грамотности в вопросах здорового образа жизни.

Статья поступила в редакцию 10.03.2020

ЛИТЕРАТУРА

1. Айварова Н. Г., Шимельфених А. Р. Факторы психологического здоровья молодежи // Вестник Югорского государственного университета. 2017. Вып. 1 (44). С. 19–24.
2. Бардина М. Ю. Составляющие здорового образа жизни современного студента // Научные исследования: от теории к практике. 2016. № 2–1 (8). С. 76–79.
3. Бриленок Н. Б. Здоровый образ жизни как социально-философский феномен: монография. Саратов, 2017. 104 с.
4. Дружилов С. А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 4 (60). С. 648–654.
5. Замалетдинова Н. Ш. Технологии развития и саморазвития культуры здоровья студентов в условиях информационной образовательной среды современного вуза // Педагогическая наука и образование. 2016. № 2. С. 69–73.
6. Латохина Л. И. Здоровьесберегающие технологии обеспечения жизнедеятельности человека с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2013. 23 с.
7. Макарова В. К. Пропаганда здорового образа жизни в образовательной среде // Таврический научный обозреватель. 2016. № 5–1 (10). С. 49–54.
8. Науменко Ю. В. Комплексное формирование социокультурного феномена «здоровье» у подростков в общеобразовательной школе: автореф. дис. ... докт. пед. наук. М., 2009. 23 с.
9. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: руководство для работников системы образования / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. М., 2005. 584 с.

10. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе. М., 2000. 421 с.
11. Флоренская Ю. Качество жизни и здоровье населения // Биология. 2004. № 5. С. 14–17.
12. Хватова М. В. Феноменологический подход к исследованию здоровья личности молодежи // Гаудеамус. 2012. № 1 (19). С. 41–45.
13. Ando M. Relationships among mental health, coping styles and mood // Psychological Reports. 2002. Vol. 90. № 2. P. 606–612.
14. Armour K. M., Jones R. L. Sociology of sport: theory and practice. London, 2000. 250 p.
15. Blair S. N. Physical activity: an important contributor to health and function. Dallas, 1994. 243 p.

REFERENCES

1. Aivarova N. G., Shimelfenikh A. R. [Factors of psychological health of young people]. In: *Vestnik Yugorskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Ugra State University], 2017, iss. 1 (44), pp. 19–24.
2. Bardina M. Yu. [Components of a healthy lifestyle of a modern student]. In: *Nauchnye issledovaniya: ot teorii k praktike* [Research: from theory to practice], 2016, no. 2–1 (8), pp. 76–79.
3. Brilenok N. B. *Zdorovyi obraz zhizni kak sotsial'no-filosofskii fenomen* [Healthy lifestyle as a socio-philosophical phenomenon]. Saratov, 2017. 104 p.
4. Druzhilov S. A. [Healthy lifestyle as an expedient activity of the person]. In: *Sovremennye nauchnye issledovaniya i innovatsii* [Modern scientific researches and innovations], 2016, no. 4 (60), pp. 648–654.
5. Zamaletdinova N. Sh. [Technology development and self-development of health culture of students in the informational educational environment of a modern university]. In: *Pedagogicheskaya nauka i obrazovanie* [Pedagogical science and education], 2016, no. 2, pp. 69–73.
6. Latokhina L. I. *Zdorov'eberegayushchie tekhnologii obespecheniya zhiznedeyatel'nosti cheloveka s uchetom ego individual'nykh osobennostei i vozmozhnostei: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [Health saving technologies of human life based on its individual features and capabilities: abstract of PhD thesis in Pedagogic sciences]. St. Petersburg, 2013. 23 p.
7. Makarova V. K. [Promotion of healthy lifestyles in the educational environment]. In: *Tavrisheskii nauchnyi obozrevatel'* [Taurian scientific Explorer], 2016, no. 5–1 (10), pp. 49–54.
8. Naumenko Yu. V. *Kompleksnoe formirovanie sotsiokul'turnogo fenomena «zdorov'e» u podrostkov v obshcheobrazovatel'noi shkole: avtoref. dis. ... dokt. ped. nauk* [Complex formation of the socio-cultural phenomenon adolescents' "health" in secondary schools: abstract of D. thesis in Pedagogic sciences]. Moscow, 2009. 23 p.
9. Bezrukikh M. M., Sonkin V. D., eds. *Organizatsiya i otsenka zdorov'eberegayushchei deyatel'nosti obrazovatel'nykh uchrezhdenii* [Organization and assessment of health saving activity of educational institutions]. Moscow, 2005. 584 p.
10. Slobodnikov V. I., Isaev E. I. *Osnovy psikhologicheskoi antropologii. Psikhologiya razvitiya cheloveka: Razvitie sub'ektivnoi real'nosti v ontogeneze* [Fundamentals of psychological anthropology. The psychology of human development: Development of subjective reality in ontogenesis]. Moscow, 2000. 421 p.
11. Florenskaya Yu. [Quality of life and health of the population]. In: *Biologiya* [Biology], 2004, no. 5, pp. 14–17.
12. Khatova M. V. [Phenomenological approach to the study of the health of the individual youth]. In: *Gaudeamus*, 2012, no. 1 (19), pp. 41–45.
13. Ando M. Relationships among mental health, coping styles and mood. In: *Psychological Reports*, 2002, vol. 90, no 2, pp. 606–612.
14. Armour K. M., Jones R. L. Sociology of sport: theory and practice. London, 2000. 250 p.
15. Blair S. N. Physical activity: an important contributor to health and function. Dallas, 1994. 243 p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Декина Елена Викторовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого; e-mail: kmppedagogika@yandex.ru

Куликова Татьяна Ивановна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого;
e-mail: tativkul@gmail.com

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Yelena V. Dekina – PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogics, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University;
e-mail: kmppedagogika@yandex.ru

Tatyana I. Kulikova – PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogics, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University;
e-mail: tativkul@gmail.com

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Декина Е. В., Куликова Т. И. Модель формирования готовности студентов педагогического вуза к сохранению и укреплению здоровья // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2020. № 2. С. 101–112.

DOI: 10.18384/2310-7235-2020-2-101-112

FOR CITATION

Dekina Ye. V., Kulikova T. I. Model of forming pedagogical university students' readiness to preserving and strengthening health. In: *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychology*, 2020, no. 2, pp. 101–112.

DOI: 10.18384/2310-7235-2020-2-101-112