

На правах рукописи

**Зиновьев Николай Алексеевич**

Формирование здорового образа жизни у студентов технического вуза в  
процессе занятий физической культурой

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной  
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата  
педагогических наук

Санкт-Петербург – 2018

Работа выполнена на кафедре физического воспитания ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский горный университет»

- Научный руководитель:** **Руденко Геннадий Викторович,**  
доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский горный университет».
- Официальные оппоненты:** **Лубышева Людмила Ивановна,**  
доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры философии и социологии ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»;  
**Чернышева Елена Николаевна,**  
кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия».
- Ведущая организация:** ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена», Министерство образования и науки Российской Федерации.

Защита состоится 12 апреля 2018 года в 13.00 часов на заседании диссертационного совета Д 311.010.01 на базе ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» по адресу: 190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35, актовЫй зал.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» (<http://www.lesgaft.spb.ru>).

Текст автореферата размещен на сайте Университета (<http://www.lesgaft.spb.ru>) и на сайте ВАК Минобрнауки России (<http://vak.ed.gov.ru/>).

Автореферат разослан «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 года.

Ученый секретарь  
диссертационного совета,  
доктор педагогических наук, профессор

Костюченко В.Ф.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** Формирование здорового образа жизни у молодежи является одной из наиболее значимых проблем современной отечественной науки. Высокий уровень ее социальной значимости подчеркивается рядом нормативных актов, важнейшими из которых являются: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.), Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 г. (№ 329-ФЗ от 4.12.2007 г.). Согласно этим документам, формирование здорового образа жизни рассматривается как важнейшая часть государственной политики в отношении детей и молодежи.

В Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» (№ 464 от 25.05.2016г.) отмечается, что среди основных приоритетов социальной и экономической политики государства является распространение стандартов здорового образа жизни. Важный вклад в формирование здорового образа жизни должно внести создание условий для занятий физической культурой и спортом различных групп населения.

Социальная группа студентов должна стать авангардом в формировании здорового образа жизни, поскольку здоровая молодежь – самый ценный капитал общества и государства (Закревская Н.Г. Здоровый образ жизни и социальное здоровье // Спортивная деятельность в контексте социального здоровья. СПб., 2015. С. 90-103).

Однако исследователи отмечают низкий уровень здоровья и сформированности здорового образа жизни у студенческой молодежи (Гиря А.В., Фисунова Н.В. Ориентация на здоровый образ жизни как основа воспитательного процесса в современной школе // Педагогическое мастерство и педагогические методики. С. 328-330 ;Проскуракова Л.А. Некоторые аспекты состояния здоровья студентов высших учебных заведений // Здравоохранение РФ. 2006. № 5. С. 41-44 ;Страхова И.Б. Здоровый образ жизни как способ интеграции в социум: на примере студентов с ослабленным здоровьем. Новосибирск, 2005. 18 с. ; Шириева З.Ш. Ориентация студентов на здоровый образ жизни как основа физического воспитания // Теория и практика общественного развития. 2015. № 18. С. 22-28 и др.). Эти данные свидетельствуют об острой необходимости теоретического и практического обучения молодежи основам культуры здоровья, здорового образа жизни, валеологии (Закревская Н.Г. Здоровый образ жизни и социальное здоровье ... С. 90-103).

В наибольшей степени это касается студентов технических вузов, среди которых очень мал процент тех, которые придают высокое значение физическому развитию – 24% против студентов гуманитарных специальностей – 60,2% (Утишева Е.В. Социальное здоровье студентов: к вопросу о статусе физического воспитания и спортивной деятельности в вузах // Спортивная деятельность в контексте социального здоровья. СПб., 2015. С. 103-121).

Наиболее оптимальным средством решения данной проблемы является внедрение различных программ формирования здорового образа жизни в учебный процесс вуза. В рамках технических вузов такая работа может

осуществляться только в рамках дисциплины «физическая культура».

Однако традиционно построенный процесс физического воспитания в вузе не справляется в должной степени с решением задачи приобщения студентов к оздоровительной деятельности (Григорьев В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления // Теория и практика физ. культуры. 2004. № 2. С. 54-61). В связи с этим, идея о необходимости преобразования системы физического воспитания на валеологической основе (Зайцев Г.К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования. СПб., 1998. 40 с.) является весьма целесообразной. При этом именно физическая культура в вузе является наиболее эффективной формой приобщения к молодежи к здоровому образу жизни (Утишева Е.В. Роль учебных заведений в формировании здорового образа жизни у современной российской молодежи // Здоровый образ жизни молодежи в контексте социального здоровья: опыт социолого-философского анализа. СПб., 2010. С. 80-126).

**Основным противоречием**, обуславливающим высокую актуальность данной работы является: противоречие между потребностью общества в специалистах, обладающих высоким уровнем здоровья, и слабой степенью его обеспечения в рамках образовательного процесса в технических вузах.

**Степень научной разработанности проблемы.** Проблеме здоровья и здорового образа жизни посвящено множество работ. Тем не менее, до сих пор сохраняется много неясностей, в том числе, методологического толка (Сириенс Д., Гавидия В. О различных подходах к понятию «здоровье» // Школа здоровья. 1998. Т. 5, № 1. С. 7-16 ;Сонькин В.Д., Зайцева В.В. Критический анализ определений понятия «здоровье» // Новые исследования. М., 2005. Вып. 9, № 2. С. 92-98). Отсутствует разработанная диагностическая база, позволяющая выявить различные компоненты здорового образа жизни у студентов, тогда как без качественной диагностики невозможно его целенаправленное формирование (Добротворская С.Г. Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни. Казань, 2003. 42 с.).

Проблема здорового образа жизни студенческой молодежи рассматривалась во многих работах, однако в большинстве исследований фигурируют студенты гуманитарных вузов, в учебной программе которых присутствуют предметы валеологического профиля. Здоровому образу жизни студентов технического вуза посвящено мало исследований (Бутенко М.В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой: на материале студентов-юношей I-II курса технического вуза. Барнаул, 2004. 22 с. ; Заводевкина Н.В. Развитие ответственного отношения к здоровью у студентов технического вуза средствами физического воспитания. Хабаровск, 2006. 23 с.).

Известно, что здоровье определяет качество физиологической адаптации индивида (Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Проблемы адаптации и учение о здоровье. М. : РУДН, 2006. 284 с. и др.). Однако до сих пор не определены степень и характер влияния здорового образа жизни на социальную адаптацию личности вообще, и студентов – в частности.

Существует достаточно много работ, в которых рассматриваются пути формирования здорового образа жизни студенческой молодежи (Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе школа-вуз. Барнаул, 2000. 40 с. ; Куренцов В.А., Зюрин Э.А., Перова

Е.И. Исследование индивидуальных характеристик физической подготовленности студентов-первокурсников как компонента успешности освоения профессии и формирования ЗОЖ // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2015. № 2. С. 56-61 ; Сорокина В.М. Формирование у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности. Волгоград, 2010. 18 с. ; Федерко Л.А. Формирование здоровьесберегающей культуры студентов // Высшее образование сегодня. 2015. № 12. С. 81-85 и др.), в том числе, и на занятиях физической культурой (Киэлевяйнен Л.М. Формирование у студентов ценностно-смыслового отношения к здоровому образу жизни в физкультурно-образовательном процессе педагогического вуза. Тверь, 2012. 22 с. ; Овчинников С.А. Физическая культура личности как ведущий фактор в системе формирования здорового образа жизни студента. Н. Новгород, 2006. 20 с. ; Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г., Шкляренко А.П. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни // Теория и практика физической культуры. 2013. № 6. С. 40-41 ; Шистеров А.А. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе занятий физической культурой // Студенческая наука - физической культуре и спорту. Вып.1. СПб., 2005. С. 103-104 и др.). Однако проблема валеолого-педагогического сопровождения студентов на занятиях физической культурой на данный момент не изучена.

**Объект исследования:** здоровый образ жизни студентов, обучающихся в техническом вузе.

**Предмет исследования:** процесс формирования здорового образа жизни у студентов технического вуза на занятиях физической культурой.

**Цель исследования:** изучение характеристик здорового образа жизни, их значение в социальной адаптации студентов технического вуза, педагогических принципов и условий их формирования в рамках освоения предмета «физическая культура».

В связи с целью, объектом и предметом исследования, были сформулированы следующие его **задачи:**

1. Определить особенности здорового образа жизни студентов технического вуза.
2. Выявить значение здорового образа жизни студентов в связи с эффективностью их социальной адаптации.
3. Разработать и экспериментально апробировать педагогическую методику формирования здорового образа жизни в процессе занятий физической культурой студентов технического вуза.

**Гипотеза** исследования: недостаточная сформированность здорового образа жизни, характерная для студентов технического вуза, может быть преодолена посредством внедрения в образовательный процесс педагогической методики формирования здорового образа жизни в процессе занятий физической культурой, направленной на формирование обще-валеологической и физкультурно-валеологической компетентности студентов за счет реализации комплекса педагогических принципов и условий их реализации. Основными принципами методики являются: 1) индивидуализация учебного процесса (создания индивидуального образовательного маршрута в освоении дисциплины физическая культура и коррекции нарушений здорового образа жизни); 2) модернизация учебного процесса (введение в программу современных видов физической культуры, использование современных средств информирования в виде социальных

сетей); 3) вариабельность учебного процесса (возможности выбора вида занятий физической культурой на любом этапе); 4) оптимальность нагрузки (без ее повышения); 5) сотрудничество преподавателей и студентов (посредством учета запросов со стороны студентов и повышения доступности преподавателей посредством ведения работы в социальных сетях); 6) стимулирование рефлексии, активности и ответственности студентов в отношении формирования здорового образа жизни. Условиями их реализации является создание валеологически-ориентированной образовательной среды и высокий уровень валеологической компетентности преподавателей физического воспитания.

**Теоретическую основу** исследования составили:

- концепции здоровья (Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М. : Физкультура и спорт, 1987. 64 с. ;Брехман И.И. Валеология: наука о здоровье. М. : Физкультураиспорт, 1990. 208 с. ;Whelley P. Mental health: more than not being ill // The education digest. 2002. № 4. P. 51-55 и др.)

- концепции здорового образа жизни (Байер К., Шейнберг Л.М. Здоровый образ жизни. М. : Мир, 1997. 368 с. ;Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М. : Академия, 2001. 288 с. ;Муравьев В.В. Здоровый образ жизни: прикладные психологические аспекты. Совершенствование образа жизни населения. Сыктывкар, 1989. 186 с.);

- идея о связи здорового образа жизни с социальной адаптацией личности (Агаджанян Н.А. и др. Проблемы адаптации и учение о здоровье. М., 2006. 284 с. ; Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М. : КНОРУС, 2012. 240 с. и др.);

- исследования здоровья студенческой молодежи (Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. М. : Альфа, 2003. 352 с. ;Мигура Т.Н. Медико-социальное исследование состояния здоровья, условий и образа жизни современных студентов. СПб., 2000. 18 с. и др.);

- исследования различных аспектов здорового образа жизни студентов (Болотин А.Э., Бакаев В.В. Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 1 (107). С. 24-28 ;Болотин А.Э., Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 12 (106). С. 36-39 ; Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М., 2012 ;Киэлевяйнен Л.М. Формирование у студентов ценностно-смыслового отношения к здоровому образу жизни ... Тверь, 2012 ;Сорокина В.М. Формирование у студентов отношения к здоровому образу жизни ... Волгоград, 2010. 18 с. ; Тугуз Ф.К., Ляшева С.А. Мониторинг отношения студентов к здоровью как важный ресурс управления здоровьесбережением в университете // Здоровьесберегающее образование. 2012. № 3 (23). С. 73-78 и др.);

- работы, посвященные формированию здорового образа жизни у студентов (Витун Е.В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов нефизкультурных вузов на основе ценностных ориентаций. Магнитогорск, 2007. 18 с. ;Малейченко Е.А. Формирование установок на здоровый образ жизни в профессиональной подготовке студентов-юристов. Волгоград, 2007. 18 с. ; Попов В.С. Физическая культура и спорт как факторы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : дис. ... канд. социол. наук. Новочеркасск, 2004. 145 с. ; Салько С.В. Условия формирования умений здорового образа жизни у студентов медицинского колледжа в индивидуальной и профессиональной деятельности. Новосибирск, 2007. 18 с. ; Самойлов М.Г., Петров

Д.А. Система организации профилактики и формирования здорового образа жизни в вузах // *Almamater. Вестник высшей школы*. 2009. № 8. С. 28-31 и др.);

- исследования физической культуры студенческой молодежи (Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // *Теория и практика физ. культуры*. 1995. № 4. С. 2-7 ; Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов. Воронеж, 1991. 128 с.; Закревская Н.Г. Здоровый образ жизни и социальное здоровье ... С. 90-103 ; Носкова С.А. Физическая культура и социализация студента // *Теория и практика физ. культуры*. 2003. № 6. С. 13-16 и др.);

- исследования влияния физической культуры на здоровье и здоровый образ жизни (Агаджанян Н.А., Радыш И.В. Качество и образ жизни студенческой молодежи // *Экология человека*. 2009. № 5. С. 3-8 ; Бауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России // *Спорт для всех*. 2001. № 1. С. 50-56 ; Лубышева Л.И., Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // *Материалы международной научной конференции «Современные исследования в области спортивной науки»*. СПб., 1994. С. 110-115 ; Утишева Е.В. Социальное здоровье студентов ... С. 103-121 ; Levanda V.A., Suzdlintsky P.S. Physical culture and Healthy Life // *Reports of the National Scientific and Practical Conference*. Moscow, 1990. P. 64-68 и др.);

- исследования роли физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов (Кизелевьянен Л.М. Формирование у студентов ценностно-смыслового отношения к здоровому образу жизни ... Тверь, 2012 ; Колесникова А.Ю., Лебединский В.Ю., Сухина К.В. Особенности формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни // *Физическая культура : воспитание, образование, тренировка*. 2016. № 3. С. 60-63 ; Никулин А.В. Спортивный клуб как фактор формирования здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза. М., 2008. 22 с. ; Танеева Е.Ш., Троицкая Н.Г. Исследование практики внедрения вузами технологии здоровьесбережения студентов // *Вестник Ассоциации вузов туризма и сервиса*. 2014. № 1. С. 33-36 ; Ширококов Д.В. Активизация физкультурно-спортивной деятельности студентов в контексте здорового образа жизни с помощью рейтинг-контроля. Гобольск, 2009. 20 с. и др.).

**Методы исследования:** теоретические (анализ научной и методической литературы по основным проблемам исследования), эмпирические (педагогическое наблюдение, анкетирование, тестирование студентов), экспериментальные (педагогический эксперимент) и математические (вариационная статистика, корреляционный анализ, расчет достоверности различий по критериям Стьюдента и Вилкоксона).

**Научная новизна** исследования заключается в следующих моментах:

- выявлены представления студентов технического вуза о здоровом образе жизни;

- получены данные, отражающие уровень развития здорового образа жизни у студентов технического вуза;

- определена специфика здорового образа жизни студентов технического вуза;

- установлено, что уровень социальной адаптации студентов технического вуза отклоняется от оптимальных значений;

- выявлены связи здорового образа жизни и социальной адаптации студентов технического вуза;

- изучены показатели здоровья, посещаемости занятий физической культурой, физической подготовленности у студентов технического вуза;

- разработана и экспериментально апробирована педагогическая методика формирования здорового образа жизни в процессе занятий физической культурой.

**Теоретическая значимость** исследования состоит в получении ряда данных, доказывающих:

- узость представлений студентов технического вуза о здоровом образе жизни;

- недостаточную степень развития характеристики здорового образа жизни у студентов технического вуза (особенно – практического компонента);

- системообразующую роль когнитивного и мотивационного компонентов в общей структуре здорового образа жизни студентов технического вуза;

- существенно более низкую сформированность характеристик здорового образа жизни студентов технического вуза в сравнительном аспекте;

- высокое социально-адаптирующее значение характеристик здорового образа жизни у студентов технических вузов;

- эффективность введения в образовательный процесс технического вуза педагогической методики формирования здорового образа жизни в процессе занятий физической культурой, основанной на ряде педагогических принципов и условий их реализации.

**Практическая значимость** осуществленного исследования заключается в возможности:

- применения полученных данных для совершенствования уровня профессиональной подготовки преподавателей физической культуры, работающих в вузах, а также для подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта;

- использования разработанного инструментария диагностического и методического характера в деятельности преподавателей физической культуры вуза.

**Обоснованность и достоверность результатов** исследования подтверждается: соответствием цели, задач и методов исследования, корректным методологическим анализом, использованием достаточно полного арсенала методов исследования, адекватных для решения поставленных задач, достаточным объемом и репрезентативностью выборки, применением методов математической статистики.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Студенты технического вуза обладают узким представлением о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни студентов характеризуется недостаточной степенью сформированности со стороны как компонентного (особенно – в отношении когнитивного и практического компонентов), так и элементного (особенно – в отношении двигательной активности) состава. Структурообразующими являются когнитивный и мотивационный компоненты здорового образа жизни. Студенты технического вуза характеризуются меньшей информированностью о здоровом образе жизни, готовности к его ведению, практической реализацией его принципов, чем студенты гуманитарных вузов.



Наибольшим ресурсом в развитии здорового образа жизни в техническом вузе обладает предмет «физическая культура».

2. Здоровый образ жизни является важным фактором, определяющим эффективность социальной адаптации студентов технического вуза. Наиболее существенное социально-адаптирующее значение имеют когнитивный и практический компоненты здорового образа жизни. Среди элементов здорового образа жизни особое значение имеют двигательная активность, отказ от пагубных для здоровья зависимостей и применение различных техник саморегуляции.

3. Внедрение в образовательный процесс педагогической методики формирования здорового образа жизни студентов технического вуза в процессе занятий физической культурой, направленной на повышение их валеологической и физкультурной компетентности, является эффективным средством решения целого ряда проблем (улучшения здоровья и уровня развития физической подготовленности, повышения посещаемости занятий физической культуры, параметров здорового образа жизни и социальной адаптации студентов) за счет реализации комплекса педагогических принципов (модернизации, индивидуализации, вариабельности учебного процесса, оптимальности нагрузки, педагогического сотрудничества, стимулирования рефлексии, активности и ответственности студентов) и создания условий для их реализации (формирование валеологически-ориентированной образовательной среды и высокий уровень валеологической компетентности преподавателей физического воспитания).

#### **Апробация работы.**

Материалы исследования апробированы на следующих научных конференциях: II Всероссийской научно-методической конференции «Актуальные проблемы гуманитарного знания в техническом вузе» 28-30 октября 2009 г., Санкт-Петербург; IX региональной научно-методической конференции, посвященной 80-летию РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина «Проблемы совершенствования физического воспитания студентов» 4-5 февраля 2010 г., Москва; 60-й межвузовской научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России, посвященной 100-летию олимпийского движения в России «Физическая культура студентов», 2011 г., Санкт-Петербург; V Международного конгресса «Человек, Спорт, Здоровье» 21-23 апреля 2011 г., Санкт-Петербург; VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Здоровье - основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения» 24-26 ноября 2011 г., Санкт-Петербург; VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Здоровье - основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения» 27 января 2012 г., Санкт-Петербург; VIII Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Здоровье-основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения», 22-24 ноября 2012 г., Санкт-Петербург; Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития студенческого спорта в Российской Федерации» 8-9 декабря 2012 г., Санкт-Петербург; научно-

практической конференции «Физическая культура и спорт в системе высшего образования, 2012 г., Москва; научно-практической конференции «Герценовские чтения-2013» ("Проблемы и перспективы развития физкультурного образования") 2013, Санкт-Петербург; международной научно-практической конференции "Психолого-социальная работа в современном обществе: проблемы и решения" 18-19 апреля 2013 г., Санкт-Петербург; международной научной конференции «XVIII Царскосельские чтения» 22-24 апреля 2013 г., Санкт-Петербург; международной научной конференции «XIX Царскосельские чтения» 21-22 апреля 2015 г., Санкт-Петербург; XXI международной научно-методической конференции «Современное образование: содержание, методики, качество» 22 апреля 2015 г., Санкт-Петербург; международной научно-практической конференции «Психолого-социальная работа в современном обществе: проблемы и решения» 23-24 апреля 2015 г., Санкт-Петербург; XXII международной научно-методической конференции «Современное образование: содержание, методики, качество» 20 апреля 2016 г., Санкт-Петербург, а также на итоговых научно – практических конференциях кафедры физической культуры Национального минерально-сырьевого университета «Горный» за 2010 – 2016 г.г.

Результаты работы опубликованы в 21 статье и тезисах (7 из них – в журналах перечня ВАК РФ). Разработанные методические рекомендации внедрены в деятельность кафедр физического воспитания Санкт-Петербургского горного университета, а также Балтийского государственного технического университета «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова, что подтверждено актами внедрения.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения, 4 глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Материал диссертации изложен на 213 страницах. Библиографический список использованной литературы включает 175 источников (из них 5 иностранных источников). Работа иллюстрирована 24 таблицами, 23 рисунками и 11 приложениями. Приложения содержат полный текст анкетного опроса, ключи для обработки анкет, схему индивидуальной программы самокоррекции образа жизни студента, скриншоты страницы в социальной сети Вконтакте, нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов, комплексная оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко. Имеется 2 акта внедрения.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Во **введении** представлены основные программные моменты работы.

В **первой главе «Здоровый образ жизни студенчества как научная проблема»** рассмотрены имеющиеся в научной литературе данные относительно ряда проблем: теоретические аспекты проблемы здорового образа жизни; здоровый образ жизни студенчества; социально-адаптивное значение здорового образа жизни; педагогические аспекты формирования здорового образа жизни и роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов. В результате теоретического анализа

были получены следующие выводы.

1. Здоровый образ жизни (далее - ЗОЖ) рассматривается как активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья на всех его уровнях (Бабушкина И.О., 2011).

Поскольку данное явление отличается системной сложностью, на основе теоретических обобщений была создана схема изучения ЗОЖ, который может быть охарактеризован со стороны компонентного и элементного состава (рис. 1). ЗОЖ является наиболее значимым фактором здоровья и наиболее емко характеризует уровень развития личности и образ ее жизни.

2. Состояние здоровья современной студенческой молодежи является угрожающим, уровень соблюдения ею ЗОЖ - низким, что является следствием множества факторов. Однако данная проблема изучена недостаточно.

3. Проблема социально-адаптивного значения соблюдения студентами ЗОЖ обладает высокой актуальностью в силу ее высокой социальной значимости и слабой изученности.

4. Проблема формирования ЗОЖ является одной из наиболее важных в рамках современной педагогики, решение которой осложнено многими проблемами. В современных условиях необходимо валеолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, которое понимается как система мероприятий педагогического характера, направленных на формирование у учащихся различных параметров ЗОЖ и должно осуществляться с учетом ряда педагогических принципов и условий.

5. Физическая культура является важным фактором поддержания и формирования здоровья, основным компонентом ЗОЖ. Однако современное состояние физической культуры студенческой молодежи является кризисным, оно не отвечает запросам современной реальности. Проблема формирования ЗОЖ студентов, обучающихся в технических вузах (далее - ТВ), является наиболее «острой» (в связи с отсутствием предметов валеологической направленности), но на данный момент не нашедшей своего решения.



Рисунок 1 – Диагностическая схема здорового образа жизни

Во **второй главе** «Организация исследования здорового образа жизни студентов технического вуза» охарактеризованы его основные этапы и методы исследования, отражены основные методики.

Базой для проведения исследования выступил Национальный минерально-сырьевой университет «Горный». Для диагностики разных аспектов здорового образа жизни студентов использовались специально разработанные анкеты, социальная адаптация студентов оценивалась по уровню их учебной успеваемости, а также с помощью тестирования (методика «Социальная фрустрированность» Л.И. Вассермана), для определения посещаемости анализировались данные журнала посещений, для диагностики физического развития использовались физические тесты.

В **третьей главе** «Результаты изучения параметров здорового образа жизни у студентов технического вуза» представлены конкретные эмпирические данные.

В исследовании **параметров ЗОЖ** приняли участие 252 студентов ТВ обоего пола, разных специализаций и курсов обучения.

В ходе *пилотажного исследования* посредством открытого анкетирования были определены особенности **представления студентов ТВ об элементах ЗОЖ**. По мнению студентов, наиболее значимыми элементами ЗОЖ являются (по частоте упоминания): физическая активность (96,6%), «правильное» питание (93,3%) и отсутствие вредных привычек (73,5%). Далее со значительным отрывом следуют «здоровый» сон (38,0%), соблюдение режима (28,4%), активный образ жизни (16,7%), саморегуляция (13,4%) и пешие прогулки (11,8%). К числу самых редко упоминавшихся студентами элементов здорового образа жизни относятся закаливание (3,4%), наличие полноценного отдыха (3,3%), общение с природой (3,5%) и контроль над состоянием своего здоровья 1,7%. В целом, студенты ТВ характеризуются довольно отрывочными, несистемными представлениями о ЗОЖ.

На вопрос: «Какие элементы ЗОЖ вы регулярно используете?» получены ответы: двигательная активность (78,3%), отсутствие вредных привычек (53,3%), правильное питание (51,7%), здоровый сон (18,3%), пешие прогулки (13,3%), соблюдение режима (11,7%), саморегуляция (6,7%), активный образ жизни (5,0%), контакт с природой (3,3%), отдых (3,3%), гигиена (1,7%).

На вопрос: «Придерживается ли ваша семья принципов ЗОЖ?» были получены следующие варианты ответов: «да, придерживается» – 65,5%; «скорее да» – 13,8%; «частично» – 3,4%; «не совсем» – 3,4%; «скорее, нет» – 3,5%; «нет, не придерживается» – 13,7%. Оценки студентов вряд ли являются адекватными.

На вопрос: «Знакома ли вам дисциплина «Валеология?»» ответы студентов распределились следующим образом: «нет» – 76,7% и «да» – 23,3%.

Студенты получают информацию о ЗОЖ из следующих источников: семья, родители – 15,4%; - преподаватели вуза – 1,8%; СМИ (журналы,

радио, телевидение) – 7,4%; друзья, знакомые – 9,5%; медицинские работники – 5,4%; специальная литература – 3,7%; сеть интернет – 48,2%.

На вопрос: «Как вы полагаете, является ли необходимым получение информации о ЗОЖ в процессе получения образования в вузе?» большинство студентов (75,7%) ответили положительно.

На вопрос: «На Ваш взгляд, в рамках какой дисциплины целесообразно обучение принципам ЗОЖ в ТВ?» большинство студентов (85,7%) выбрали предмет «физическое воспитание».

В ходе *основного исследования* были получены данные относительно ЗОЖ студентов ТВ (рис. 2):

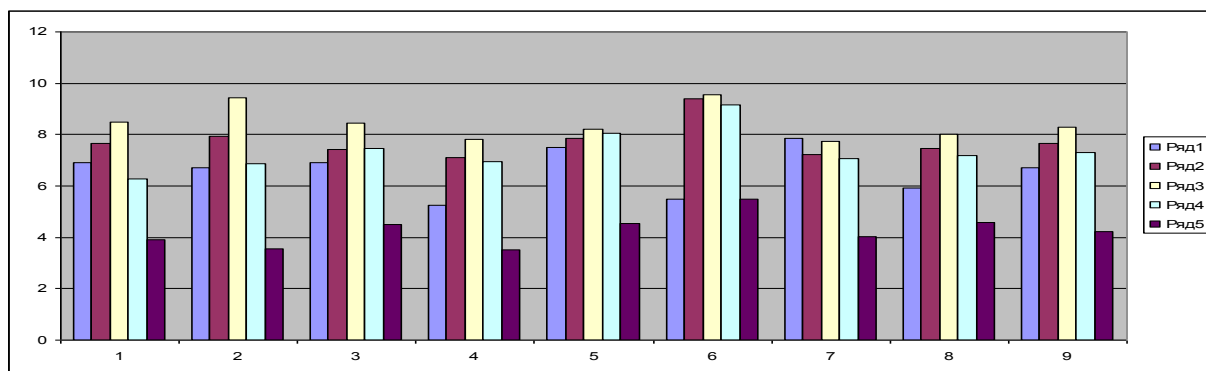


Рисунок 2 – Показатели ЗОЖ у студентов ТВ (max = 10 баллов)

1 - соблюдение режима, 2 - полноценный отдых, 3 - правильное питание, 4 - физическая активность, 5 - отказ от зависимостей, 6 - соблюдение гигиены, 7 - обеспечение безопасности здоровья, 8 - саморегуляция, 9 - интегральный показатель;  
 ряд 1 - информированность, ряд 2 - отношение, ряд 3 - мотивация, ряд 4 - готовность, ряд 5 - активность

- *когнитивный компонент*: для студентов ТВ характерен средний (с тенденцией к низкому) уровень информированности в вопросах ЗОЖ (наиболее информированы в отношении вопросов, связанных с гигиеной и различных форм пагубных для здоровья зависимостей, в наименьшей – о физической активности и методах саморегуляции);

- *эмоциональный компонент*: отношение студентов ТВ к ЗОЖ является нейтрально-положительным (наиболее положительно оцениваются такие аспекты ЗОЖ, как соблюдение гигиены, полноценный отдых и отказ от пагубных для здоровья зависимостей, наименьшие значения характерны для оценки привлекательности физической активности);

- *мотивационный компонент*: для студентов ТВ характерен довольно высокий уровень мотивации по отношению к ЗОЖ (наиболее высокие значения у потребности в соблюдении принципов гигиены и использования отдыха как средства восстановления сил, самые низкие значения выявлены у потребности студентов в занятиях физической активностью и соблюдения принципов обеспечения безопасности собственного здоровья);

- *конативный компонент*: для студентов характерен средний уровень готовности к ведению ЗОЖ (наиболее высокая степень зафиксирована у готовности студентов к соблюдению принципов гигиены и отказу от

пагубных для здоровья зависимостей, в наименьшей степени студенты готовы осуществлять физическую активность, использовать ресурс отдыха для восстановления затраченных сил и соблюдать режим);

- *практический компонент*: для студентов ТВ характерен весьма «умеренный» уровень активности в соблюдении принципов ЗОЖ (наибольшую активность студенты проявляют в соблюдении гигиены, принципов правильного питания, применении саморегуляции и отказа от пагубных для здоровья зависимостей, наименьшую – в отношении организации полноценного отдыха и физической активности).

Как свидетельствуют результаты *корреляционного анализа* показателей ЗОЖ в рамках отдельных его компонентов, именно физическая активность является наиболее важным его элементом (судя по количеству связей с остальными показателями).

**Взаимосвязи компонентов ЗОЖ у студентов ТВ.** Результаты корреляционного анализа межблоковых показателей ЗОЖ показал, что *интегральный показатель* ЗОЖ студентов наиболее тесно связан с когнитивным компонентом ( $r = 0,71$ ), затем - с эмоциональным ( $r = 0,67$ ), конативным ( $r = 0,67$ ), мотивационным ( $r = 0,59$ ) и, в последнюю очередь, с практическим ( $r = 0,52$ ). Следовательно, *информированность* студентов ТВ относительно различных аспектов ведения ЗОЖ является наиболее важным компонентом ЗОЖ.

Наибольшим «весом» в *структуре* ЗОЖ студентов ТВ обладают когнитивный и конативный его компоненты (по 3 связи).

**Соотношение компонентов ЗОЖ** (таблица 1). Интегральный показатель ЗОЖ студентов ТВ находится на среднем уровне выраженности, что свидетельствует о недостаточной степени его сформированности. Наибольшая выраженность зафиксирована у потребности студентов в ведении ЗОЖ. Наименьшая выраженность обнаружена у практического компонента ЗОЖ. В сфере ЗОЖ у студентов ТВ обнаружено существенное рассогласование между его компонентами, выражающееся в отрыве реальности от ее потенциала (таблица 1).

Таблица 1 – Значения интегральных показателей ЗОЖ у студентов

Компоненты здорового образа жизни	$\bar{x} \pm \sigma$
Когнитивный (информированность о ЗОЖ)	6,71±1,67
Эмоциональный (отношение к ЗОЖ)	7,64±1,26
Мотивационный (потребность в ЗОЖ)	8,29±1,15
Конативный (готовность к ЗОЖ)	7,32±1,23
Практический (активность в ЗОЖ)	6,35±1,15
Интегральный показатель	7,26±1,19

### **Здоровый образ жизни студентов как фактор социальной адаптации.**

Социальная адаптация студентов определялась посредством двух критериев – успешности их обучения в вузе и степени их удовлетворенности различными аспектами собственной жизни (рис. 3). Несмотря на достаточно

высокую успеваемость (средний балл =  $4,04 \pm 0,89$ ), в общем и целом, уровень социальной адаптации студентов можно оценить как средний.

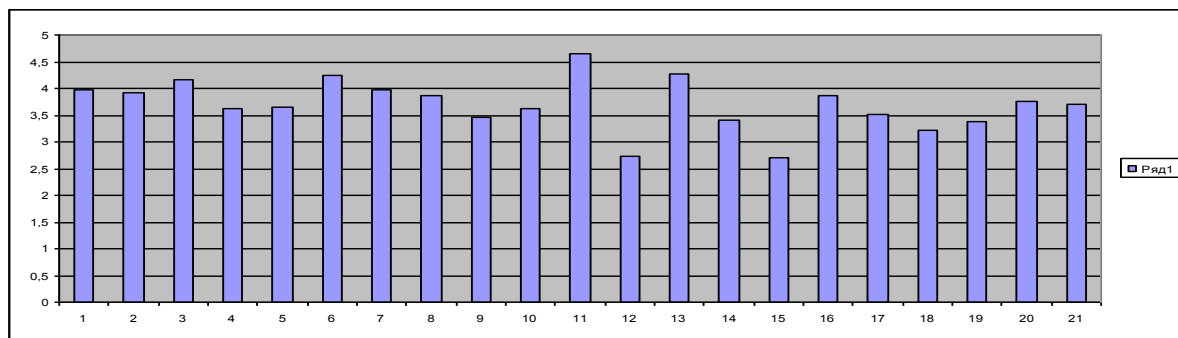


Рисунок 3 – Удовлетворенность студентов разными аспектами своей жизни (max = 5 баллов)

1 – образованием, 2 – отношениями со студентами, 3 – отношениями с преподавателями, 4 – отношениями с администрацией, 5 – содержанием учебы, 6 – условиями учебы, 7 – положением в обществе, 8 – материальным положением, 9 – жилищно-бытовыми условиями, 10 – личной жизнью, 11 – отношениями с родителями, 12 – обстановкой в обществе, 13 – отношениями с друзьями, 14 – сферой услуг, 15 – сферой медицинского обслуживания, 16 – проведением досуга, 17 – возможностью проводить отпуск, 18 – возможностью выбора места работы, 19 – своим здоровьем, 20 – своим образом жизни в целом, 21 – интегральный показатель

В наибольшей степени студенты удовлетворены своими отношениями с родителями, друзьями, преподавателями, а также условиями учебы. В средней степени они удовлетворены своим образованием, положением в обществе, отношениями со студентами, материальным положением, проведением досуга, своим образом жизни в целом, содержанием учебы, отношениями с администрацией вуза, личной жизнью, возможностью проведения отпуска. «Ниже средней» является удовлетворенность студентов жилищно-бытовыми условиями, сферой услуг, своим здоровьем, возможностью выбора места работы. Студенты достаточно низко оценивают состояние своего здоровья.

Интегральный показатель социальной адаптации студентов оказался наиболее зависимым от степени их удовлетворенности своим образом жизни в целом ( $r = 0,85$ ), своим здоровьем ( $r = 0,80$ ), отношениями с родителями ( $r = 0,79$ ), материальным положением ( $r = 0,78$ ) и положением в обществе ( $r = 0,65$ ).

**Связи показателей здорового образа жизни студентов, обучающихся в техническом вузе, и различных параметров их социальной адаптации, выявлялись посредством корреляционного анализа. Анализу были подвергнуты связи, достигшие достаточно высокого (с коэффициентами не ниже 0,50) уровня достоверности.**

Получено достаточно много достоверных связей показателей компонентов ЗОЖ студентов и различных параметров социальной адаптации. Большая часть связей имеет положительный характер, однако

часть из них (треть) является отрицательной. Успешность обучения на высоком уровне достоверности оказалась связанной с когнитивным ( $r = 0,78$ ) и практическим ( $r = 0,64$ ) компонентами ЗОЖ студентов, которые обнаружили наибольшее количество связей с показателями социальной адаптации студентов в целом (9 и 8 связей соответственно). Наиболее тесно связанными с ЗОЖ аспектами социальной адаптации студентов являются удовлетворенность своим здоровьем (4 связи), своим образом жизни и сферой медицинского обслуживания (по 3 связи).

Также выявлены 42 связи показателей *элементов* ЗОЖ и социальной адаптации студентов. Наиболее существенное влияние на параметры социальной адаптации студентов оказывает *физическая активность* (10 связей). Существенное влияние на социальную адаптацию студентов оказывают такие элементы ЗОЖ, как отказ от пагубных для здоровья зависимостей (8 связей) и саморегуляция (7 связей). Учебная успеваемость студентов оказалась связанной с физической активностью ( $r = 0,57$ ), соблюдением режима ( $r = 0,54$ ) и отказом от пагубных для здоровья зависимостей ( $r = 0,53$ ). Из показателей социальной адаптации наиболее тесно связанной с различными элементами ЗОЖ является удовлетворенность студентов своим здоровьем (8 связей), своим образом жизни в целом и отношениями с родителями (по 4 связи).

**В четвертой главе** «Педагогическая методика формирования здорового образа жизни в процессе занятий физической культурой у студентов технического вуза» представлены ее описание и результаты экспериментальной апробации.

*Суцность педагогической методики заключается в валеолого-педагогическом сопровождении занятий физической культурой* и включает в себя два аспекта: программный и операциональный.

#### *I. Программный аспект методики.*

Основная *цель* методики заключается в совершенствовании различных параметров ЗОЖ у студентов, обучающихся в ТВ.

Основываясь на результатах исследования проблемы ЗОЖ студентов ТВ, были выявлены основные проблемы в данной сфере, решение которых должно выступить в качестве *основных задач* (приоритетов) в процессе создания и внедрения в практику методики валеолого-педагогического сопровождения студентов на занятиях физической культурой. К числу задач валеолого-педагогического сопровождения занятий ФК студентов ТВ следует отнести: 1) стимулирование развития у студентов компонентов ЗОЖ (особенно – когнитивного и мотивационного); 2) формирование у студентов элементов ЗОЖ при осуществлении особого акцента на физическую активность, принципы обеспечения безопасности здоровья и саморегуляцию; 3) способствование снижению степени рассогласования между активностью студентов в сфере ЗОЖ и остальными его компонентами; 4) стимулирование информированности в сфере ЗОЖ и физической активности.

Основными *принципами* валеолого-педагогического сопровождения студентов на занятиях ФК стали: 1) применения инноваций (модернизации



учебного процесса), который подразумевает ориентацию студентов на современные знания и практики в сфере ФК и ЗОЖ в целом, а также применении инновационных средств воздействия в виде Интернет-ресурса социальной сети (странички преподавателя в социальной сети «ВКонтакте»); 2) индивидуализации учебного процесса, который включает в себя как учет интересов и потребностей студентов в сферах ЗОЖ и ФК, так и использование метода «обратной связи» (для оценки промежуточных и конечных результатов); 3) вариабельности учебного процесса как в плане занятий ФК (который заключается в предоставлении студентам возможности выбора формы занятий на любом этапе обучения), так и в отношении формирования аспектов ЗОЖ (отсутствие «жесткой» программы формирования ЗОЖ, возможность ее совершенствования и изменения, согласно интересам и потребностям студентов); 4) оптимальности нагрузки, который подразумевает, что организация валеолого-педагогического сопровождения не должна предусматривать форм, увеличивающих учебную нагрузку студентов (например, написание рефератов, контрольных работ и т.п.); валеолого-педагогическое сопровождение должно занимать лишь часть учебного времени студентов, не подменяя собой занятия ФК и не снижая объема двигательной активности студентов; 5) сотрудничества, согласно которому преподаватель должен быть доступен для студентов для консультирования – как очного, так и заочного (в социальной сети) по вопросам ЗОЖ и выступать для студентов в качестве эталонной методики ведения ЗОЖ; 6) стимулирования рефлексии, активности и ответственности студентов в отношении совершенствования их образа жизни.

Основными педагогическими условиями эффективности педагогической методики являются: 1) Формирование валеологически-ориентированной информационно-насыщенной образовательной среды – информирование преподавателем студентов относительно различных аспектов ЗОЖ; 2) Высокий уровень валеологической компетентности преподавателей ФК ТВ.

## II. Содержательный (технологический) аспект методики.

Методика включает в себя два модуля: 1) общевалеологический, которых предполагает освещение общих вопросов относительно различных аспектов ЗОЖ (например, правильного питания, методов саморегуляции и т.п.); 2) физкультурно-валеологический, задачей которого является повышение валеологической компетентности и активности студентов в сфере ФК и спорта. Средства и методы практической реализации указанных модулей также подразделяются на два направления (рисунок 4).

В качестве критериев оценки эффективности методики были выбраны следующие показатели: посещаемость занятий ФК; заболеваемость студентов; развитие физических качеств студентов; динамика уровня здоровья студентов; изменения параметров ЗОЖ; улучшение качества социальной адаптации; оценка достигнутых результатов самими студентами.

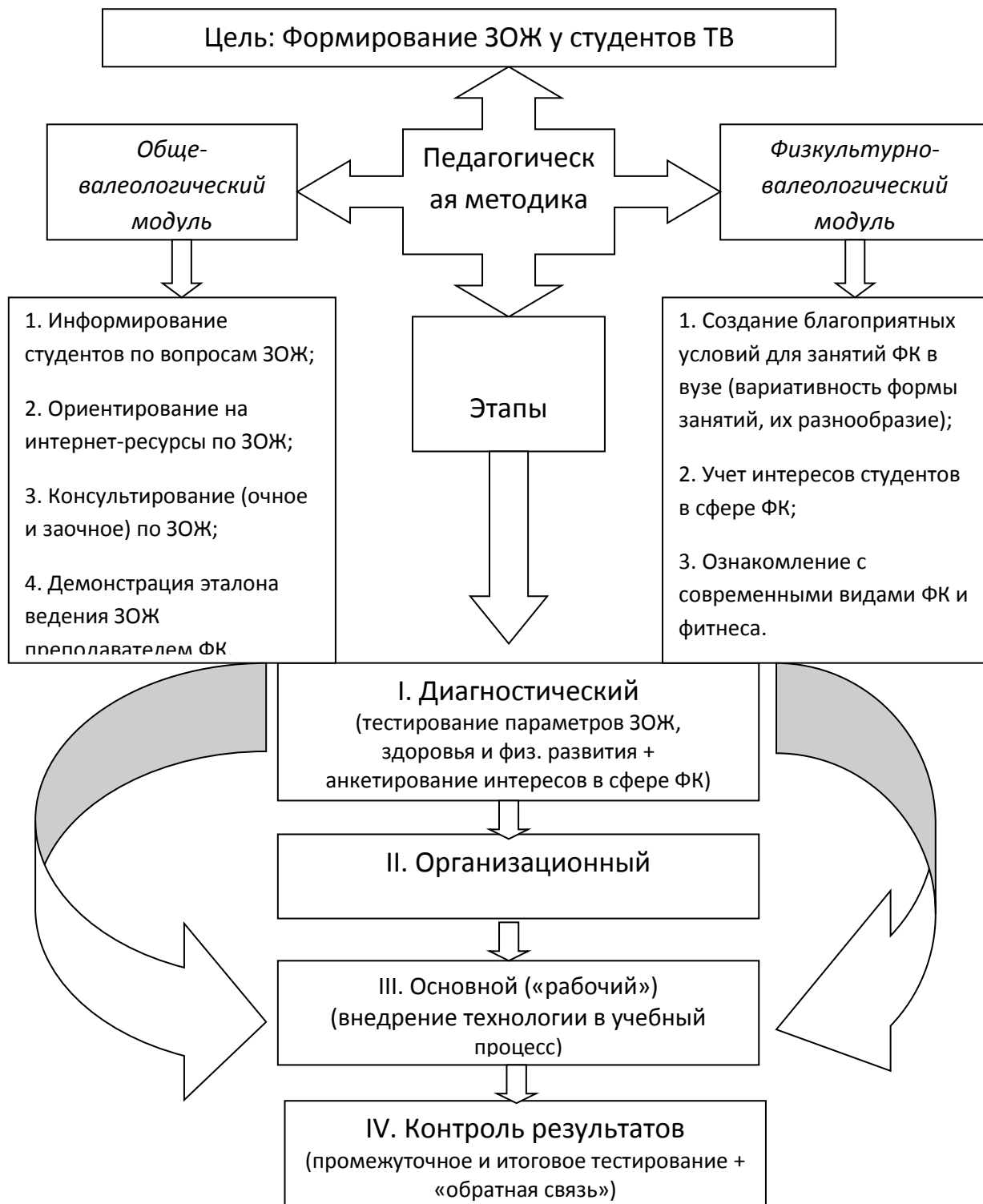


Рисунок 4 – Общая схема педагогической методики формирования ЗОЖ у студентов ТВ в процессе занятий физической культурой

В педагогическом эксперименте приняли участие две группы испытуемых – студентов-первокурсников: экспериментальная ( $n = 62$ ), посетивших большинство (от 80%) занятий ФК в рамках внедрения модели ВПС занятий ФК и контрольная ( $n = 67$ ), посещавшие традиционные занятия ФК по базовой программе. Данные выборки были уравновешены по половому составу. Между ними не было обнаружено достоверных различий по результатам диагностики до внедрения модели в начале учебного года. Достоверность различий показателей определялась по критериям t-Стьюдента (для параметрических показателей) и Вилкоксона (для

непараметрических показателей).

Изначально уровень *физического здоровья* всех групп фактически не отличается и может быть оценен как низкий. Однако у студентов экспериментальных групп к концу учебного года он достоверно повысился и достиг средних значений ( $W = 352$ ;  $p \leq 0,01$ ). Это подтверждается данным о более низком уровне их заболеваемости в течение учебного года (в экспериментальной группе количество пропусков по болезни – 22 дня, в контрольной – 45 дней).

В результате эксперимента *посещаемость* занятий физической культуры у студентов экспериментальной группы возросла – как у юношей ( $t = 2,62$ ;  $p \leq 0,05$ ), так и у девушек ( $t = 2,67$ ;  $p \leq 0,05$ ). В контрольной группе значения посещаемости снизились – в группе юношей недостоверно, а в группе девушек – достоверно ( $t = 2,6$ ;  $p \leq 0,05$ ).

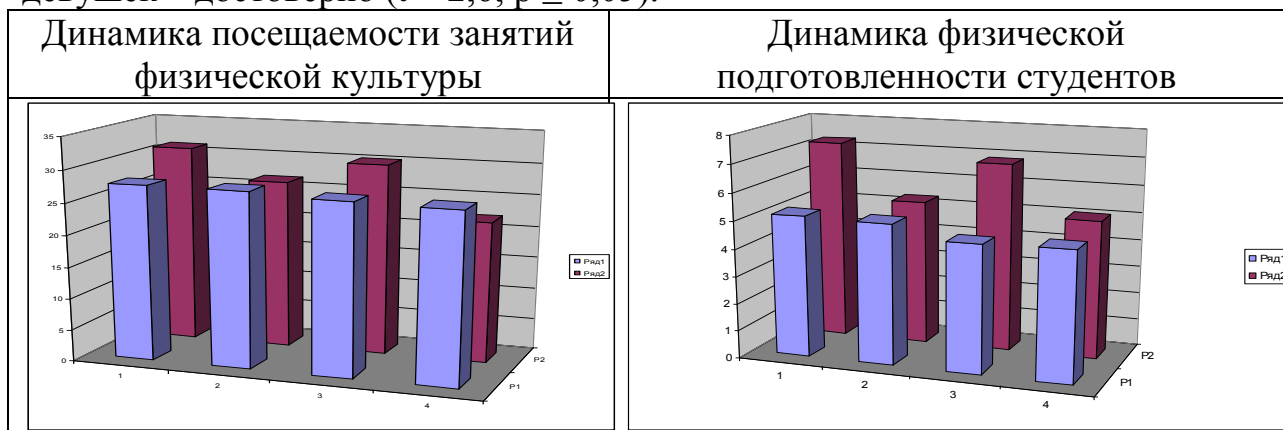


Рисунок 5 – Динамика посещаемости занятий физической культуры и физической подготовленности студентов

Пояснение: ряд 1 – значения до, ряд 2 – значения после эксперимента

Пары столбцов: 1 – юноши Э.гр., 2 – юноши К.гр., 3 – девушки Э.гр., 4 – девушки К.гр.

В отношении *физической подготовленности* у студентов экспериментальной группы его значения существенно возросли – как у юношей ( $t = 2,81$ ;  $p \leq 0,01$ ), так и у девушек ( $t = 2,85$ ;  $p \leq 0,01$ ).

В начале учебного года показатель физической подготовленности девушек, значения которого можно интерпретировать как «ниже среднего», претерпел существенные изменения в лучшую сторону, достигнув значений, пограничных между «средними» и «высокими». Конкретно, у студенток возросли значения параметров: «подтягивания на низкой перекладине» ( $t = 2,9$ ;  $p \leq 0,01$ ), «подъем туловища из положения лежа за минуту» ( $t = 2,82$ ;  $p \leq 0,01$ ), «отжимания от пола» ( $t = 2,58$ ;  $p \leq 0,05$ ), «прыжок с места в длину» ( $t = 2,21$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Юноши изначально обладали средним уровнем физической подготовленности, однако в экспериментальной группе в конце учебного года он достиг значений, которые следует интерпретировать как высокие. Конкретно, возросли значения параметров: «отжимания на брусьях» ( $t = 2,95$ ;  $p \leq 0,01$ ), «подтягивания на перекладине» ( $t = 3,15$ ;  $p \leq 0,01$ ), «прыжок в длину с места» ( $t = 2,2$ ;  $p \leq 0,05$ ), «подъем ног из положения виса» ( $t = 2,39$ ;  $p \leq 0,05$ ). В контрольной группе также произошли некоторые позитивные изменения (эффект традиционных занятий физической культурой), не

достигшие достоверного уровня.

В результате проведенного исследования, установлено, что большинство параметров ЗОЖ студентов изменилось в позитивную сторону (рис 6 и 7). Большинство показателей достигли высокого уровня значений.

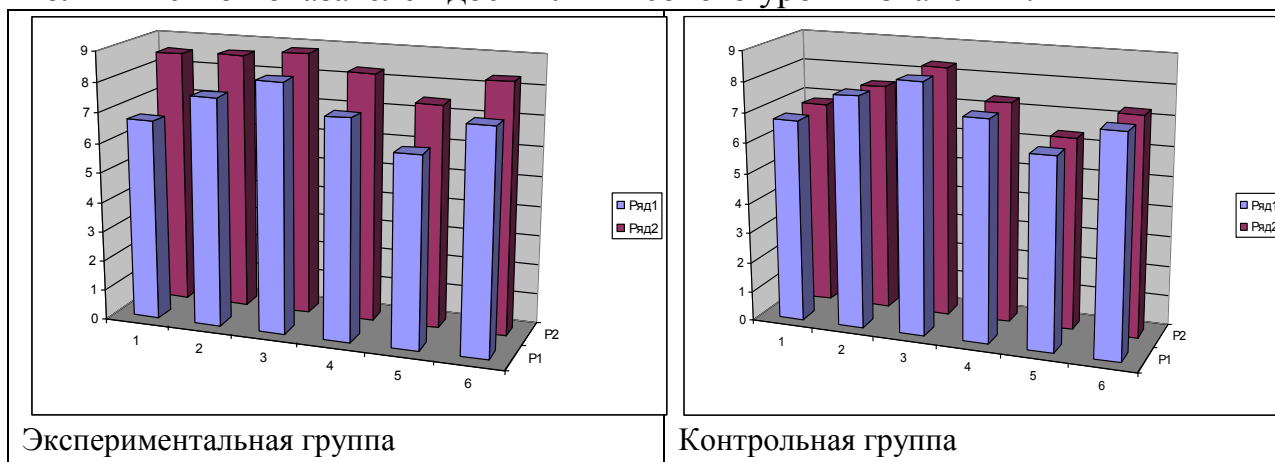


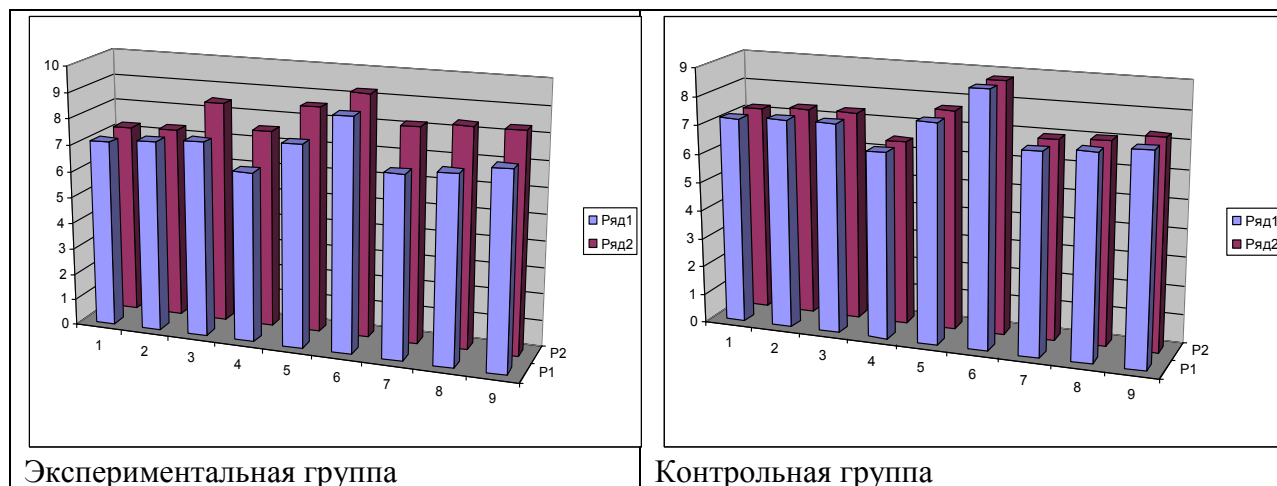
Рисунок 6 – Компоненты ЗОЖ у студентов до (ряд 1) и после (ряд 2) эксперимента  
1 – когнитивный, 2 – эмоциональный, 3 – мотивационный, 4 – конативный, 5 – практический, 6 – интегральный показатель

Обнаружены достоверные различия выраженности *компонентов* ЗОЖ у испытуемых экспериментальной группы. Студенты стали гораздо более информированными в отношении различных аспектов ЗОЖ ( $W = 508$ ;  $p \leq 0,01$ ). Также у студентов улучшилось отношение к ЗОЖ ( $W = 585$ ;  $p \leq 0,05$ ), повысилась степень готовности к ЗОЖ ( $W = 570$ ;  $p \leq 0,05$ ) и возросла реальная активность в отношении реализации принципов ЗОЖ ( $W = 549$ ;  $p \leq 0,05$ ). Значения интегрального показателя ЗОЖ также повысились на достоверном уровне значимости ( $W = 584$ ;  $p \leq 0,05$ ). У студентов контрольной группы за тот же период времени существенных изменений компонентов ЗОЖ не произошло.

Также в результате эксперимента улучшились показатели *элементов* ЗОЖ у студентов экспериментальной группы. У 5-ти показателей из 9-ти изменения произошли на достоверном уровне значимости. Так, у студентов экспериментальной группы достоверно повысились значения показателей: физической активности ( $W = 481$ ;  $p \leq 0,01$ ), обеспечения безопасности здоровья ( $W = 435$ ;  $p \leq 0,01$ ), саморегуляции ( $W = 509$ ;  $p \leq 0,01$ ), правильного питания ( $W = 629$ ;  $p \leq 0,05$ ) и отказа от пагубных для здоровья зависимостей ( $W = 552$ ;  $p \leq 0,05$ ). В то же время, у студентов контрольной группы никаких значительных изменений за указанный период не произошло.

Также в результате внедрения педагогической модели у студентов ТВ произошли определенные изменения и параметров *социальной адаптации*. Однако эти изменения зафиксированы только в экспериментальной группе (рис. 7). В целом, произошло повышение показателей удовлетворенности жизнью (у 15 из 21) и снизилась их вариативность. В отношении 8-ми показателей обнаружены достоверные различия между их значениями до и после педагогического эксперимента. На 99% уровне достоверности студенты экспериментальной группы после завершения эксперимента в большей степени испытывают удовлетворенность: своим образом жизни в целом ( $W = 527$ ;  $p \leq 0,01$ ); проведением досуга ( $W = 514$ ;  $p \leq 0,01$ );

содержанием учебы ( $W = 495$ ;  $p \leq 0,01$ ). На 95% уровне достоверности у студентов возросла удовлетворенность: своим здоровьем ( $W = 601$ ;  $p \leq 0,05$ ), образованием ( $W = 598$ ;  $p \leq 0,05$ ), отношениями с преподавателями ( $W = 601$ ;  $p \leq 0,01$ ), возможностью выбора места работы ( $W = 588$ ;  $p \leq 0,05$ ) и личной жизнью ( $W = 604$ ;  $p \leq 0,05$ ).



Экспериментальная группа

Контрольная группа

Рисунок 7 – Элементы ЗОЖ у студентов до (ряд 1) и после (ряд 2) эксперимента  
 1 – соблюдение режима, 2 – полноценный отдых, 3 – правильное питание, 4 – физическая активность, 5 – отказ от зависимостей, 6 – соблюдение гигиены, 7 – обеспечение безопасности здоровья, 8 – саморегуляция, 9 – интегральный показатель

Сами студенты довольно высоко оценили позитивные эффекты участия в экспериментальной методике (таблица 2).

Таблица 2 – Оценка студентами последствий участия в эксперименте

Варианты ответов	%
Узнал больше о ЗОЖ	94,2
Стал больше следить за здоровьем	85,7
Стал чаще заниматься физической культурой	73,1
Повысилась двигательная активность	65,8
Стал больше следить за гигиеной	58,0
Стал более правильно питаться	50,4
Стал меньше употреблять алкоголь	30,3
Чаще обращаюсь за квалифицированной медицинской помощью в случае необходимости	27,4
Стал чаще использовать методы регуляции своего состояния	26,1
Стремлюсь к соблюдению режима	25,6
Бросил курить	15,7
Стараюсь проходить регулярные медицинские обследования	14,2
Стал меньше употреблять различные ПАВ	11,9

## ВЫВОДЫ

1. Представление студентов ТВ о ЗОЖ является достаточно узким, сводя его к таким элементам, как: двигательная активность (частота упоминания - 96,7%), правильное питание (93,3%) и отсутствие вредных привычек (73,4%). Соблюдение его принципов на практике рассогласуется с информированностью о нем особенно существенно в отношении

правильного питания (41,6%), отсутствия вредных привычек (20,1%), возможности полноценного сна (20%) и регулярной двигательной активности (18,4%). По мнению большинства студентов (65,5%), их семья придерживается стандартов ЗОЖ. Однако большинство студентов (76,7%) не знакомы с дисциплиной «валеология». Наибольший объем информации о ЗОЖ студенты черпают из сети интернет (48,2%) и семьи (15,4%), в наименьшей – из специальной литературы (3,7%), от медицинских работников (5,4%) и преподавателей вуза (1,8%). Большинство студентов (75,7%) считает необходимым получение информации о ЗОЖ в процессе получения образования в вузе и полагает, что это целесообразно в рамках предмета «ФК» (85,7%).

2. Студенты, обучающиеся в ТВ, характеризуются средним уровнем информированности в сфере ЗОЖ, положительно-нейтральным отношением к его элементам, высокой мотивацией в отношении его соблюдения, средним уровнем готовности к его соблюдению и практической реализации принципов ЗОЖ. Обнаружено существенное рассогласование различных его компонентов. По отношению к студентам вузов других профилей студенты ТВ отличаются меньшей информированностью в вопросах ЗОЖ, более низкой активностью в реализации его принципов на практике ( $p \leq 0,01$ ), меньшей готовностью к ведению ЗОЖ ( $p \leq 0,05$ ).

3. Наиболее значимыми элементами в различных компонентах ЗОЖ являются: двигательная активность, обеспечение безопасности здоровья и применение саморегуляции. В отношении различных форм двигательной активности студенты ТВ характеризуются низкой информированностью, пассивным отношением, низкими: мотивацией, готовностью к занятиям ею и реальной активностью в отношении этих занятий.

4. ЗОЖ студентов ТВ характеризуется высокой интеграцией, все его параметры упорядочены в единую структуру, взаимосвязаны и взаимозависимы. «Каркас» структуры ЗОЖ студентов образуют информированность в вопросах ЗОЖ и мотивация по отношению к нему, обуславливающие уровень готовности студентов к ЗОЖ, определяющие степень его практической реализации.

5. Параметры ЗОЖ (его компоненты и элементы) тесно связаны с характеристиками социальной адаптации студентов ТВ (успешности обучения и удовлетворенности условиями жизни). Наибольшее количество связей с показателями социальной адаптации (в том числе, и с успешностью обучения) студентов обнаружено у практического и когнитивного компонентов ЗОЖ. Социальная адаптация студентов наиболее существенно зависит от двигательной активности, отказа от пагубных для здоровья зависимостей и применения саморегуляции. Наиболее сильно от ЗОЖ зависит удовлетворенность студентов своим здоровьем и образом жизни в целом.

6. Педагогическая методика формирования ЗОЖ в процессе занятий ФК у студентов ТВ включает в себя комплекс педагогических принципов и приемов, направленных на повышение обще-валеологической и физкультурно-валеологической компетентности. Основными принципами

функционирования методики являются принципы индивидуализации, модернизации, вариабельности учебного процесса, оптимальности нагрузки, педагогического сотрудничества, стимулирования рефлексии, активности и ответственности студентов. Основными условиями эффективности педагогической методики являются: формирование валеологически-ориентированной информационно-насыщенной образовательной среды и высокий уровень валеологической компетентности преподавателей физического воспитания.

В качестве критериев эффективности методики формирования ЗОЖ могут рассматриваться: позитивная динамика здоровья, посещаемости занятий ФК, уровень развития физической подготовленности студентов в соответствии с возрастными нормативами, компоненты ЗОЖ, социальной адаптации к учебной деятельности и условиям жизни, а также субъективной оценки результатов самими студентами.

7. Уровень здоровья студентов-первокурсников на начало обучения является средним. Студенты, принявшие участие в педагогическом эксперименте по апробации педагогической методики формирования ЗОЖ в процессе занятий физической культурой, повысился уровень их физического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко ( $p \leq 0,01$ ), достигнув высокого. Среди студентов-первокурсников ТВ фиксируется довольно высокий уровень заболеваемости. Однако у студентов экспериментальной группы отмечается более низкая (в 2 раза) заболеваемость, чем у студентов контрольных групп, хотя изначальной разницы в уровне здоровья между ними не обнаруживается.

8. Посещаемость занятий ФК является надежным критерием отношения студентов к их организации. У студентов экспериментальных групп возросли значения посещаемости основных (с 72,3% в первом семестре до 90,8% во втором семестре) и дополнительных вечерних (с 30,3% до 37,7%) занятий физической культурой. Тогда как у студентов контрольных групп обоих полов посещаемость существенно снизилась как в отношении основных (с 73,0% до 63,4%) и дополнительных занятий (с 30,6% до 22,4%).

9. Уровень физического развития студентов-первокурсников ТВ на начало обучения в соответствии с нормативами является средним (соответствует оценке «удовлетворительно»). В конце учебного года у студентов контрольной группы обнаружены их незначительные позитивные изменения. У студентов экспериментальных групп зафиксирована сильная позитивная динамика ( $p \leq 0,01$ ), параметры физического развития достигли значения, соответствующей отметке «хорошо». Также у студентов экспериментальной группы существенно повысился уровень выносливости ( $p \leq 0,05$ ).

10. Введение в образовательный процесс методики формирования ЗОЖ в процессе занятий ФК способствует коррекции ЗОЖ студентов. В отношении компонентов ЗОЖ у студентов существенно возросла информированность в отношении различных его аспектов ( $p \leq 0,01$ ), улучшилось отношение к ЗОЖ, повысилась степень готовности к его ведению и повысилась степень реальной активности в реализации принципов ЗОЖ в повседневной жизни

( $p \leq 0,05$ ). В наибольшей степени позитивные изменения затронули такие элементы ЗОЖ, как двигательная активность, обеспечения безопасности здоровья, соблюдение правильного питания и применение техник саморегуляции ( $p \leq 0,01$ ).

11. Введение в образовательный процесс методики формирования ЗОЖ в процессе занятий ФК способствует повышению эффективности процесса социальной адаптации студентов ТВ. У студентов экспериментальной группы повысилась удовлетворенность своим образом жизни в целом, проведением досуга и содержанием учебы ( $p \leq 0,01$ ), своим здоровьем, образованием, отношениями с преподавателями, возможностью выбора места работы и личной жизнью ( $p \leq 0,05$ ).

12. Студенты позитивно реагируют на введение инноваций в процесс преподавания ФК. С помощью методики формирования ЗОЖ в процессе занятий ФК удалось повысить степень информированности студентов в сфере ЗОЖ, а также реализацию его принципов на практике. По результатам опроса студентов, они больше узнали больше о ЗОЖ (94,2%), стали лучше следить за своим здоровьем (85,7%), чаще заниматься ФК (73,1%), у них повысилась двигательная активность (65,8%), они стали больше следить за гигиеной (58,0%), более правильно питаться (50,4%), меньше употреблять алкоголь (30,3%), чаще обращаться за квалифицированной медицинской помощью в случае необходимости (27,4%), использовать методы регуляции своего состояния (26,1%), стремиться к соблюдению режима (25,6%), бросили курить (15,7%), стараются проходить регулярные медицинские обследования (14,2%), стал меньше употреблять различные ПАВ (11,9%).

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Необходимо осуществлять мониторинг ЗОЖ студентов ТВ по параметрам методики его диагностики, предложенных в данной работе (не реже раза в год). Для изучения параметров ЗОЖ целесообразно использовать анкеты, разработанные в рамках данной работы и направленные на изучение информированности, отношения, потребности, готовности и активности студентов в сфере ЗОЖ.

2. Поскольку педагогическая методика формирования ЗОЖ в процессе занятий ФК у студентов ТВ показала в ходе педагогического эксперимента высокую эффективность, целесообразно ее применение в рамках образовательного процесса студентов вузов технического профиля.

3. Полученные в ходе исследования данные, а также методические разработки следует довести до сведения преподавателей ФК, работающих в вузах технического профиля, а также будущих специалистов в сфере ФК и спорта (студентов вузов ФК) в форме методического пособия.

4. В процессе формирования ЗОЖ у студентов, обучающихся в вузе, необходима координация усилий специалистов разного профиля (преподавателей ФК, медиков, психологов).

5. Формирование ЗОЖ у студентов ТВ должно иметь системный, непрерывный, комплексный характер и основываться на данных эмпирического изучения фактического состояния его параметров с целью



«подстраивания» под особенности его проявления у конкретного контингента студентов.

### **СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ**

**В изданиях перечня ВАК РФ:**

1. Зиновьев, Н.А. Активность студентов в соблюдении принципов здорового образа жизни / Н.А. Зиновьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 12 (94). – С. 73-77.

2. Зиновьев, Н.А. Соотношение у студентов мотивации и готовности к соблюдению принципов здорового образа жизни / Н.А. Зиновьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 67-72.

3. Зиновьев, Н.А. Валеолого-педагогическое сопровождение занятий физической культурой как средство формирования здорового образа жизни у студентов технического вуза / Н.А. Зиновьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 5 (99). – С. 58-62.

4. Зиновьев, Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов технического вуза в процессе физического воспитания / Н.А. Зиновьев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 2. – С. 6-9.

5. Зиновьев, Н.А. Информированность студентов технического вуза о параметрах здорового образа жизни / Н.А. Зиновьев, А.А. Зиновьев, М.В. Купреев, П.Б. Святченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11(129). – С. 103-107.

6. Зиновьев, Н.А. Ориентация на здоровый образ жизни и его значение в социальной адаптации у студентов технического вуза / Н.А. Зиновьев, А.А. Зиновьев, М.В. Купреев, П.Б. Святченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11(129). – С. 270-274.

7. Зиновьев, Н.А. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов технического вуза / Н.А. Зиновьев, П.Б. Святченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 98-102.

В остальных изданиях:

8. Зиновьев, Н.А. Проблема оценки уровня физической подготовленности студентов горного института / Н.А. Зиновьев, И.А. Панченко, Е.А. Изотов // Актуальные проблемы гуманитарного знания в техническом вузе : материалы II Всероссийской научно-методической конференции 28-30 октября 2009 г., г. Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2010. – С. 258-259.

9. Зиновьев, Н.А. Формирование у студентов сознательного занятия физической культурой / Н.А. Зиновьев, И.А. Панченко // Проблемы совершенствования физического воспитания студентов : материалы IX региональной научно-методической конференции, посвященной 80-летию РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина 4-5 февраля 2010 г. – М. : [б.и.], 2010. – С. 142-143.

10. Зиновьев, Н.А. Совершенствование физического воспитания студентов / Н.А. Зиновьев // Физическая культура студентов : материалы 60-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов вузов России, посвященной 100-летию олимпийского движения в России / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, С.-Петерб. региональная общественная студенческая физкультурно-спортивная организация "Буревестник". – СПб. : [б.и.], 2011. – С. 35-36.

11. Зиновьев, Н.А. Причины ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи / Н.А. Зиновьев // Человек, спорт, здоровье : материалы V Международного конгресса, 21-23 апреля 2011 г., Санкт-Петербург, Россия / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург [и др.] ; под ред. В. А. Таймазова. – СПб. : [б.и.], 2011. – С. 65-66.

12. Зиновьев, Н.А. Неспецифические средства и методы физической культуры на учебных занятиях в вузе / Н.А. Зиновьев // Физическая культура и здоровье студентов вузов : материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции, 27 января 2012 г., Санкт-Петербург / С.-Петерб. гуманитар. ун-т профсоюзов. – СПб. : [б.и.], 2012. – С. 132-133.

13. Зиновьев, Н.А. Отношение студентов к различным аспектам здорового образа жизни / Н.А. Зиновьев // Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 22-24 ноября 2012 г., г. Санкт-Петербург. Т. 7, ч. 1. – СПб. : Изд-во Политехнического ун-та, 2012. – С. 226-228.

14. Зиновьев, Н.А. Социальные сети как средство получения информации о здоровом образе жизни / Н.А. Зиновьев // Актуальные проблемы и перспективы развития студенческого спорта в Российской Федерации : материалы Всероссийской научно-практической конференции 8-9 декабря 2012 г., г. Смоленск. – Смоленск : Принт-Экспресс, 2012. – С. 31-34.

15. Зиновьев, Н.А. Физическая культура в современном обществе / Н.А. Зиновьев // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2012 г. / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2013. – С. 51.

16. Зиновьев, Н.А. Готовность студентов технического вуза к соблюдению здорового образа жизни / Н.А. Зиновьев // Психолого-социальная работа в современном обществе: проблемы и решения : сборник материалов международной научно-практической конференции 18-19 апреля 2013 г., г. Санкт-Петербург / под общ. ред. Ю.П. Платонова ; С.-Петерб. гос. ин-т психологии и социальной работы. – СПб. : [б.и.], 2013. – С. 460-462 (0.16 п.л.).

17. Зиновьев, Н.А. Физическая культура в социальной интеграции личности / Н.А. Зиновьев // XVIII Царскосельские чтения : материалы международной научной конференции 22-24 апреля 2013 г. Т. II, Санкт-Петербург / под общ. ред. проф. В.Н. Скворцова ; Ленингр. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – СПб. : [б.и.], 2013. – С. 379-383.

18. Зиновьев, Н.А. Профилактика наркомании в студенческой среде средствами физической культуры и спорта / Н.А. Зиновьев // Современное образование: содержание, технологии, качество : материалы XXI Международной научно-методической конференции 22 апреля 2015 г., Санкт-Петербург / С.-Петерб. гос. электротехн. ун-т «ЛЭТИ». – СПб. : [б.и.], 2015. – С. 234-235 (0,16 п.л.).

19. Зиновьев, Н.А. Формирование здорового образа жизни у студентов технического вуза / Н.А. Зиновьев // Психолого-социальная работа в современном обществе: проблемы и решения : материалы международной научно-практической конференции 23-24 апреля 2015 г., Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2015. – С. 221-224 (0.48 п.л.).

20. Зиновьев, Н.А. Социальная адаптация студентов технического вуза / Н.А. Зиновьев, П.Б. Святченко // Современное образование: содержание, технологии, качество : материалы XXII Международной научно-методической конференции 20.04.2016 г., Санкт-Петербург. Т. 2 / С.-Петерб. гос. электротехн. ун-т «ЛЭТИ». – СПб. : [б.и.], 2016. – С. 303-305.

21. Зиновьев, Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов технического вуза на занятиях физической культурой / Н.А. Зиновьев, М.В. Купреев // XX юбилейные Царскосельские чтения : материалы международной научной конференции. – СПб. : [б.и.], 2016. – С. 291-295.