

**ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА****HEALTH FORMING TECHNOLOGIES OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER  
EDUCATION INSTITUTIONS**

В статье рассматривается актуальная проблема формирования у студентов навыка здорового образа жизни, его сохранения и укрепления средствами физической культуры.

Перед системой высшего образования встает проблема перехода от традиционной педагогической парадигмы к обучению инновационного типа, в основе которого должна быть забота о здоровье студентов, являющихся генетическим, культурным и профессиональным потенциалом нации.

Значимой составляющей образовательного процесса, задействованной в решении данной проблемы, является физическая культура, которая с 1994 года входит в качестве обязательной дисциплины в гуманитарный компонент государственного стандарта высшего профессионального образования. Необходимость более эффективного решения одной из важнейших задач физической культуры – оздоровление организма человека, заставило нас искать новые формы и методы проведения занятий по физической культуре со студентами.

The article considers the urgent issue of forming, maintaining students' healthy life skills and improving them by means of physical education.

The higher education system faces the problem of transition from the conventional educational paradigm to innovating education based on health concerns for students being the nation's genetic, cultural and professional potential.

One of the significant educational process components solving this problem is Physical Education. Physical Education has been a compulsory course of the humanitarian component of Federal Standard of Higher Vocational Education since 1994. Health improvement is one of the critical goals of Physical Education, and the necessity of solving this problem made us search new forms and methods of giving Physical Education classes with students.

**Насибуллина Д.М., Прохорова Е.В.**  
**ФГБОУ ВПО «Уфимский  
государственный нефтяной  
технический университет», г. Уфа,  
Российская Федерация**

**D.M. Nasibullina, E.V. Prokhorova**  
**FSBEL of HPE Ufa State Petroleum  
Technological University,  
Ufa, the Russian Federation**

**Ключевые слова:** здоровьесформирующая технология, педагогические условия, программное обеспечение, практико-ориентированная программа «Активная жизненная позиция», актуализация ценностного отношения к здоровью.

**Key words:** health forming technology, educational circumstances, software support, practice-oriented program “Proactive Attitude”, actualization of valuing health.

На протяжении последних десятилетий отмечена тревожная тенденция ухудшения здоровья молодежи, физической подготовленности студентов. Это связано не только с изменениями, произошедшими в экономике, экологии, условиях труда и быта населения России, но и с недооценкой в обществе оздоровительной и воспитательной роли физической культуры, что отразилось дефицитом на гармоничном развитии личности [1]. На сегодняшний день здоровье нации вызывает опасение в связи с увеличением количества студентов, употребляющих наркотики, алкоголь, курение, низкой двигательной активностью молодежи и др.

Здоровье, в большей степени, определяется образом жизни человека, объединяющим не только материальную и социальную среду, но, главным образом, систему ценностей, характер мыслительных процессов и поведенческих реакций, в том числе двигательную активность и способность к профилактике

отклонений в здоровье, моделированию и коррекции индивидуальных программ здорового образа жизни.

Формирование потребности студентов в здоровом образе жизни (ЗОЖ) необходимо для того, чтобы студент в годы обучения в вузе пришел к осознанию необходимости ведения здорового образа жизни и стал человеком, который бы обладал разного рода умениями и навыками восстановления организма после напряженной работы [6].

Перед системой высшего образования встает проблема перехода от традиционной педагогической парадигмы к обучению инновационного типа, в основе которого должна быть забота о здоровье студентов, являющихся генетическим, культурным и профессиональным потенциалом нации. Детство и юношество нынешнего российского студенчества целиком приходится на постперестроечный период, когда в силу известных экологических и социально-экономических причин заметно ухудшилось здоровье населения в целом, детей в особенности. Вследствие чего в обществе встает задача ликвидации этих последствий [4].

Актуальность исследования определяется, прежде всего, ухудшением в последние десятилетия состояния здоровья учащейся молодежи. Данное явление ассоциируется с рядом объективных и субъективных причин: низким экономическим уровнем жизни большей части студентов; условиями учебной деятельности, отсутствием механизма стимулирования

ния здорового образа жизни учащихся; низкой активностью по отношению к здоровью; снижением интереса студентов к гармонии духовного и физического начала личности [2].

К настоящему времени сложились реальные противоречия:

- между потребностью современного российского общества в здоровых трудовых ресурсах и отсутствием адекватных социальных условий для развития, формирования и сохранения здоровья подрастающего поколения;

- между необходимостью формирования потребности студентов в здоровом образе жизни на уровне знаний новейших педагогических технологий и недостаточным их применением в теории и практике высшей школы.

Значимой составляющей образовательного процесса, задействованной в решении данной проблемы, является физическая культура, которая с 1994 года входит в качестве обязательной дисциплины в гуманитарный компонент государственного стандарта высшего профессионального образования [8]. Необходимость более эффективного решения одной из важнейших задач физической культуры — оздоровление организма человека, заставило нас искать новые формы и методы проведения занятий по физической культуре со студентами. С этой целью разработана здоровьесформирующая технология физического воспитания, включающая педагогические условия формирования потребности студентов в здоровом образе жизни: программное обеспечение процесса формирования здорового образа жизни; построение образовательного процесса на основе проведения практико-ориентированной программы «Активная жизненная позиция»; актуализация ценностного отношения студентов к здоровью, включающая обязательную установку на самонаблюдение и самоконтроль в процессе теоретических и практических занятий.

Программное обеспечение процесса формирования здоровьесориентированной жизненной позиции включает в себя действия педагога ознакомительного, рекомендательного, поддерживающего характера, направленные на информирование студента о здоровом образе жизни, на достижение какой-либо цели, определенный результат. В процессе проведения экспериментальной работы был разработан и прочитан студентам экспериментальной группы курс лекций по дисциплине «Физическая культура». Основопологающей идеей этих лекций была установка на то, что здоровье человека является главной ценностью, а не неким даром природы, полученным им в постоянное пользование на условиях беспроцентной ренты, поэтому над его сохранением, развитием и совершенствованием надо постоянно трудиться самому, не перекладывая эту заботу на государствен-

ные структуры. Лекции проводились в форме двухчасовых занятий на потоке по годам обучения.

Студенты контрольной группы к теоретическому курсу по дисциплине «Физическая культура» готовились самостоятельно, используя специальную рекомендованную литературу.

При проведении теоретических занятий со студентами нами использовались разные формы работы: обсуждение актуальных проблем в области физической культуры и спорта, здоровья, здорового образа жизни, ознакомление с научно-популярной специальной литературой, беседы. Вся работа была направлена на то, чтобы студенты осознали основные положения теории физической культуры, как части общей культуры, выявили основные характеристики здорового образа жизни, сформировали убеждения, которые стали бы руководством в дальнейшей деятельности и поведении в повседневной жизни. Во время проведения лекций, бесед со студентами экспериментальной группы педагог анализировал образ жизни некоторых ведущих студентов-спортсменов УГНТУ с демонстрацией проявления ими активности в учебной, трудовой деятельности, а также присутствия в их характере черт нравственного, интеллектуального, духовного порядка, воспитанных через участие в процессе спортивной деятельности. Мы считали необходимым давать им знания не в виде основ, а на уровне современных достижений научных знаний. Полученные знания должны были заложить основу мировоззрения студентов по вопросу формирования, сохранения и укрепления своего здоровья [5]. Организующим и стимулирующим началом в этом важном процессе была творческая работа студентов над созданием собственной программы оздоровления на основе тех знаний, которые они получили при изучении теоретического материала дисциплины «Физическая культура» и под руководством преподавателя. Программа оздоровления ориентирована на формирование у студента позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение, укрепление своего здоровья и характеризует способность студента к осуществлению самостоятельного поиска решения задач, связанных с проблемой сохранения и укрепления здоровья. Содержание программы включает в себя сообщение о здоровье и о средствах здорового образа жизни, о рациональном отдыхе, гигиенических правилах и предупреждении инфекционных заболеваний; о рациональном питании; об основах личной безопасности и профилактики травматизма.

Для проверки степени освоения студентами теоретического материала по предмету «Физическая культура» были проведены тестовые задания. Результаты формирования качества знаний показали, что на I курсе исходный уровень в контрольной и экспериментальной группах достоверно не отличается.

Как видно из таблицы 1, в процессе эксперимента, уровень осознанного восприятия и запоминания в экспериментальной группе за четыре года существенно повысился, что подтверждается показателями качества знаний. Осмысление, осознание и обретение личностных смыслов в любой сфере жизнедеятельности, существенно изменяется благодаря целенаправленной работе с информацией. Без специальных знаний невозможно четко и правильно выполнять упражнения, а следовательно эффект от их выполнения уменьшится, приведет к потере энергии и жизненной активности.

**Таблица 1.** Оценивание знаний по освоению теоретического материала дисциплины «Физическая культура» контрольной и экспериментальной группы

Оценка	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
	Количество студентов (%)							
«Отлично»	0	30 11,8%	32 12,5%	35 13,6%	0	96 37,7%	147 57,1%	182 1%
«Хорошо»	25 10%	112 44,2%	50 19,6%	69 27,1%	25 9,6%	134 52,3%	85 32,6%	51 19,8%
«Удовлетворительно»	56 21,9%	88 34,6%	162 63,6%	141 55,7%	59 23,1%	25 9,7%	24 9,8%	23 9%
«Не удовлетворительно»	173 8%	24 9,4%	10 4,2%	9 3,4%	172 67,1%	1 0,3%	0	0

Теоретические знания послужили основой для формирования умений и навыков выполнения физических упражнений. В процессе приобретения знаний у студентов вырабатываются определенные жизненные цели, намечаются пути их достижения, ценностные ориентации, основываясь на которых студенты прогнозируют свое будущее.

В соответствии с поставленной проблемой нами было реализовано второе педагогическое условие. Прежде всего, мы исходили из того, чтобы добиться осознанной активности студентов в укреплении своего здоровья, необходимо заинтересовать их в этом.

С этой целью нами разработана практико-ориентированная программа «Активная жизненная позиция».

Цель программы — формирование целостной системы взглядов, представлений, убеждений и разнообразных форм практической жизнедеятельности, направленных на усвоение и трансляцию ценностей здоровья и здорового образа жизни, оздоровительных технологий, обеспечивающих индивидуальное здоровье личности и способствующих её творческой самореализации в профессиональной деятельности. В основе программы лежат представления об индивидуальном здоровье как важнейшей человеческой ценности, о мотивации на здоровье и здоровый образ жизни. Данная программа направлена на: овладение комплексом статических и динамических упражнений; умение рационально организовывать свой режим труда и отдыха; овладение способами закаливания организма; овладение приемами регуляции психоэмоционального напряжения; умение пра-

вильно дозировать физическую нагрузку; умение оказывать первую помощь пострадавшему в экстремальной ситуации; составление методики режима питания при выполнении физических упражнений. Для повышения мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности в ходе занятий актуализировалось деятельностное отношение студентов к вопросам собственного здоровья, привлечение их к занятиям физической культурой и спортом, применяя разнообразные средства, формы и методы. С этой целью проводились занятия различной направленности: самостоятельная работа студентов на уроках физической культуры; выполнение самостоятельных творческих работ (написание рефератов); показ видеофильмов для повышения знаний студентов в области собственного здоровья и разъяснения возможностей повышения его уровня средствами физической культуры; занятия с использованием специального инвентаря, с различным видом отягощений (фитбол, гимнастические палки, скакалки и др.). Не исключалось использование и традиционных форм и методов физкультурно-спортивной работы со студентами.

В контрольной группе занятия проводились по программе дисциплины «Физическая культура» в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

Как следует из таблицы 2, в которой представлены показатели эффективности практико-ориентированной программы «Активная жизненная позиция», умение рационально организовывать свой режим труда и отдыха в контрольной и экспериментальной группах оказалось 81 и 92 % соответственно.

Владеют комплексом статических и динамических упражнений в экспериментальной группе на 15 %, способами закаливания организма на 69 %, приемами снижения психоэмоционального напряжения на 39 % больше, чем в контрольной группе. Умение оказать необходимую первую помощь пострадавшему в экстремальной ситуации представители экспериментальной группы проявили на 26 % больше, чем студенты контрольной группы, что свидетельствует о возросшей у них позиции необходимости социальной активности.

В процессе реализации практико-ориентированной программы «Активная жизненная позиция» у студентов вырабатывался свой образ жизнедеятельности. Ряд студентов начали заниматься в различных спортивных секциях УГНТУ, либо возобновили занятия в них. За время обучения в вузе у студентов повысился интерес к занятиям физической культурой и спортом на 30,8 %; увеличилось количество студентов выполняющих утреннюю гимнастику на 44,8 %, закаливающие процедуры на 30,2 % и читающих литературу о здоровом образе жизни на 72,6 %; в три раза уменьшилось количество простудных заболеваний.

**Таблица 2.** Показатели эффективности практико-ориентированной программы «Активная жизненная позиция» студентов УГНТУ

№ п/п	Основные показатели	Число студентов, участвующих в исследовании	
		Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Умение рационально организовать свой режим труда и отдыха	236 (92%)	206 (81 %)
2	Владение комплексом статических и динамических упражнений	256 (61 %)	117 (46 %)
3	Владение способами закаливания организма	230 (90 %)	53 (21 %)
4	Приёмы снижения психоэмоционального напряжения	167 (66%)	69 (27 %)
5	Умение оказать необходимую первую помощь пострадавшему в экстремальной ситуации	225 (88 %)	157 (62 %)
	Количество студентов	256	254

Третье педагогическое условие — актуализация ценностного отношения к здоровью, включающая обязательную установку на самонаблюдение и самоконтроль в процессе теоретических и практических занятий, в ходе которых студенты приобретают умения и навыки физкультурно-оздоровительной деятельности, способствующие переводу их ценностных ориентиров в области здоровья из потенциального состояния в реальное и осознанию их значимости в жизнедеятельности человека. Для обучения основам самооценки физического состояния в процессе учебных практических занятий нами была разработана «Карта здоровья», включающая в себя оценку таких компонентов, как физическое развитие и физическая подготовленность. В свою очередь эти компоненты оценивались по следующим показателям: физическое развитие — наблюдение за ростом, весом, за состоянием осанки, определение индекса массы тела (ИМТ); физическая подготовленность — наблюдение за силовой динамической выносливостью мышц верхних конечностей и силовой динамической выносливостью мышц брюшного пресса.

В течение четырех лет проводились систематические наблюдения за изменением телосложения и физической подготовленности. К наблюдениям приступали в начале учебного года (сентябрь) и проводили их в первую неделю каждого месяца. Полученные результаты записывались в таблицу.

В ходе исследования у студентов экспериментальной группы по всем исследуемым показателям наблюдался достоверный прирост результатов ( $p < 0,05$ ). Достоверность различий между группами была подтверждена в ходе статистической обработки полученных результатов (таблица 3 и 4).

За время осуществления эксперимента, как отметили студенты, у них сформировался интерес и потребность в постоянном изучении своего физического потенциала, стали регулярно проходить профилактические осмотры в медицинских учреждениях. Для студентов контрольной группы характерен слабый уровень физического развития при низкой степени физической подготовленности, студенты малоактивны в процессе учебных занятий

**Таблица 3.** Динамика показателей физического развития студентов за период исследования ( % )

Показатели	Контрольная (n = 254)					Экспериментальная (n = 256)						
	Этапы эксперимента											
	Начало		Конец		Прирост		Начало		Конец		Прирост	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
Показатели улучшения осанки	97,2	96,5	101,8	102,3	4,6	5,8	96,5	97	109,8	108,2	13,3	11,2
Индекс массы тела (кг/м <sup>2</sup> )	18,3	17,8	28,6	25	10,3	7,2	18,6	18,2	22,4	23,5	3,8	5,3

**Таблица 4.** Динамика показателей физической подготовленности студентов за период исследования

Показатели	Контрольная (n=254)					Экспериментальная (n=256)				
	Этапы эксперимента									
	Начало		Конец		Достоверность различий	Начало		Конец		Достоверность различий
м	ж	м	ж	м		ж	м	ж		
Силовая динамическая выносливость мышц рук	34±3	12±1.3	42±4	17±1.3	( $p > 0,05$ ) ( $p > 0,05$ )	32±3	13±2	46±6	22±2	( $p > 0,05$ ) ( $p > 0,05$ )
Силовая динамическая выносливость мышц брюшного пресса	38±3	30±4	48±2	36±2	( $p < 0,05$ ) ( $p > 0,05$ )	37±4	31±2	48±6	43±2	( $p < 0,05$ ) ( $p < 0,05$ )

и не принимают активного участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

### Выводы

1. Включенные наблюдения в процессе исследования свидетельствовали о том, что в ходе использования методики самонаблюдения и самоконтроля происходит активное осмысление полученной раннее информации, изменения отношения к культуре здоровья, осознание ее не только как общечеловеческой, но и профессиональной ценности.

2. Результаты исследования убеждают в том, что в экспериментальной группе, в которой экспериментально апробированы педагогические условия фор-

мирования потребности студентов в здоровом образе жизни, рост уровня показателей более значителен, чем в контрольной группе, где применялись средства физического воспитания, которые предусмотрены программой физического воспитания для вузов.

3. В ходе опытно-экспериментальной работы было выявлено, что разработанная нами здоровьесформирующая технология физического воспитания студентов позволяет улучшить их физическое развитие, двигательную подготовленность, изменить отношение к занятиям физической культурой. Все это дает основание рекомендовать её к использованию на кафедрах физического воспитания вузов.

### СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акбашев Т.Ф. Основы здорового образа жизни студентов. М.: Наука, 1996. 139 с.

2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа, 2003. 417 с.

3. Белкина Н.В. Здоровьесформирующая технология физического воспитания вуза // Теория и практика физической культуры, 2006. № 2. С. 7 – 11.

4. Бутенко А.П. Организация физического воспитания молодежи в специальных медицинских группах: метод. указания. Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. 64 с.

5. Гончарук С.В. Актуальность проблем здорового образа жизни студенческой молодежи // Слобожанский науч.-спорт. вестн. (Харьков). 2001. № 4. С. 147–148.

6. Динамика физических качеств, состояния здоровья и физического развития студентов в процессе обучения в вузе / Новиков Б.И. [и др.] // Физкультура и здоровье. М.: МГУ, 1998. 43 с.

7. Использование средств физической культуры в оздоровительной работе среди студентов / Филимонов Ю.И. [и др.]. // Медицинские проблемы физической культуры и спорта: материалы Всерос. науч.-практ. конф. М.: МГУ, 1988. С. 15 – 28.

8. Основы здорового образа жизни студентов / Виленский М.Я. [и др.] М.: МНЭПУ, 1995. 90 с.

9. Тренировочные программы для здоровья / Дятченко Л.Я. [и др.] Киев: «Здоровье», 1995. 215 с.

10. Салов Ю.В. Теоретико-методические основы здорового образа жизни учащейся молодежи: монография. СПб.: Петрополис, 2001. 100 с.

### REFERENCES

1. Akbashev T.F. Osnovy zdorovogo obraza zhizni studentov. M.: Nauka, 1996. 139 s. [in russian].

2. Baronenko, V.A. Zdorov'e i fizicheskaya kul'tura studenta. M.: Al'fa, 2003. 417 s. [in russian].

3. Belkina N.V. Zdorov'eformiruyushaya tehnologiya fizicheskogo vospitaniya vuza // Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury, 2006. № 2. S. 7 - 11. [in russian].

4. Butenko A.P. Organizaciya fizicheskogo vospitaniya molodezhi v special'nyh medicinskih gruppah: metod. ukazaniya. L.: GDOIFK im. P.F. Lesgafta, 1998. 64 s. [in russian].

5. Goncharuk S.V. Aktual'nost' problem zdorovogo obraza zhizni studencheskoi molodezhi // Slobozhanskii nauch.-sport. vestn. (Har'kov). 2001. № 4. S. 147 - 148. [in russian].

6. Dinamika fizicheskikh kachestv, sostoyaniya zdorov'ya i fizicheskogo razvitiya studentov v processe obucheniya v vuze / B.I. Novikov [i dr.] // Fizkul'tura i zdorov'e. M.: MGU, 1998. 43 s. [in russian].

7. Ispol'zovanie sredstv fizicheskoi kul'tury v ozdorovitel'noi rabote sredi studentov / Yu.I. Filimonov [i dr.]. // Medicinskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta: materialy Vseros. nauch.-prakt. konf. M.: MGU, 1988. S. 15 - 28. [in russian].

8. Osnovy zdorovogo obraza zhizni studentov / M.Ya. Vilenskii [i dr.] M.: MNEPU, 1995. 90 s. [in russian].

9. Trenirovochnye programmy dlya zdorov'ya / L.Ya. Dyatchenko [i dr.] Kiev: «Zdorov'e», 1995. 215 s. [in russian].

10. Salov Yu.V. Teoretiko-metodicheskie osnovy zdorovogo obraza zhizni uchashesiya molodezhi: monografiya. SPb.: Petropolis, 2001. 100 s. [in russian].

*Насибуллина Д.М., старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание», ФГБОУ ВПО УГНТУ, г. Уфа, Российская Федерация*  
D.M. Nasibullina, Senior Teacher of the Chair of Physical Education, FSBEI of HPE Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, the Russian Federation

*Прохорова Е.В., старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание», ФГБОУ ВПО УГНТУ, г. Уфа, Российская Федерация*  
E.V. Prokhorova, Senior Teacher of the Chair of Physical Education, FSBEI of HPE Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, the Russian Federation

e-mail: ratna2@mail.ru