

ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ)

Павлина И.П.,

Костанайский филиал Челябинского государственного университета

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. Утверждение здорового образа жизни обучающихся всех звеньев системы образования на современном этапе развития российского общества рассматривается как одна из приоритетных задач, как неотъемлемый компонент профессиональной подготовки будущих специалистов.

От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни, препятствующий или способствующий раскрытию потенциала личности.

В сохранении и укреплении здоровья, формирования культуры здорового образа жизни значительная роль принадлежит физической культуре и спорту. Через физическое воспитание студент превращает достижения физической культуры в личное достояние в виде улучшения здоровья и повышения уровня физического развития и физической подготовленности. Вместе с тем, изучение психолого-педагогической литературы, анализ опыта работы учреждений всех звеньев образования, в том числе и профессионального, показали, что, несмотря на безусловную ценность и значимость имеющегося опыта решения проблемы формирования у обучающихся здорового образа жизни, недостаточно разработанными остаются многие её аспекты, в т.ч. в системе физкультурного образования.

Анализ научно-педагогической литературы, рассматривающей вопросы формирования здорового образа жизни молодежи, позволяет констатировать недостаточную разработанность исследуемой проблемы, ее понятийного аппарата, содержания и специфики и выделить следующие противоречия между:

- социально обусловленной необходимостью формирования здорового образа жизни студенческой молодежи и недостаточной теоретической разработанностью данной проблемы в физкультурном образовании в системе профессиональной подготовки;

- существующими потребностями в самореализации молодежи в различных видах деятельности, которые способствуют формированию установок здорового образа жизни и использованием в практике физического воспитания ограниченного набора форм, средств и методов, зачастую не соответствующих современному уровню предпочтений молодежи;

- необходимостью организационно–педагогического и научно-методического обеспечения здоровьеориентированного тренировочного процесса и традиционным подходом к реализации этой идеи на практике, что определяет значимость и своевременность разрешения проблемы и выбор темы исследования.

Цель исследования – выявить, теоретически обосновать и проверить в ходе опытно-экспериментальной работы организационно-педагогические условия, обеспечивающие формирование здорового образа жизни у студентов средствами физического воспитания в системе дополнительного образования.

Объект исследования – процесс формирования здорового образа жизни у студентов во внеучебной физкультурной деятельности.

Предмет исследования – организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов средствами физического воспитания.

Гипотеза исследования заключается в том, что процесс формирования здорового образа жизни студентов вуза средствами физического воспитания в системе дополнительного образования будет более эффективным, если разработать и реализовать организационно-педагогические условия, включающие в себя:

– совершенствование содержания, форм и методов здоровьесберегающего обучения, ориентированного на формирование потребности в здоровьесберегающей деятельности и здоровый образ жизни;

– реализацию возможностей оптимального физического развития каждого студента посредством использования на физкультурных занятиях дифференцированного и индивидуального подходов в зависимости от функционального состояния здоровья;

– активизацию деятельности студентов по формированию здорового образа жизни посредством самоконтроля, механизмов рефлексии.

Для достижения цели и реализации гипотезы исследования были сформулированы и решались следующие задачи:

– определить и проанализировать степень разработанности проблемы формирования здорового образа жизни в педагогической теории и практике;

– обосновать теоретико-методологическую основу и подходы к реализации процесса формирования здорового образа жизни средствами физического воспитания;

– выявить, теоретически обосновать и экспериментально проверить комплекс организационно-педагогических условий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни у студентов средствами физического воспитания в системе дополнительного образования;

– разработать программное обеспечение процесса формирования здорового образа жизни средствами физического воспитания.

В исследовании были применены следующие методы исследования: теоретический анализ научной литературы, изучение и обобщение педагогического опыта, педагогическое наблюдение, методы педагогического измерения (анкетирование, интервьюирование, тестирование, обследование), педагогический эксперимент, методы статистической обработки данных.

Экспериментальная база и этапы исследования – Костанайский филиал ФГБОУ ВПО «ЧелГУ», группа студентов 1-2 курсов, занимающихся легкой атлетикой в количестве 93 чел. Работа проводилась в период с сентября 2012 г. по май 2014 г. в три этапа.

В ходе анализа научной литературы, обобщения педагогического опыта и собственной практической деятельности в высшем учебном заведении в качестве преподавателя-тренера нами представлен категориальный аппарат по изучаемой проблеме, в т.ч. здоровье человека; образ жизни; здоровый образ жизни; структура здорового образа жизни; формирование здорового образа жизни. Охарактеризованы средства физического воспитания как основа формирования здорового образа жизни студентов. Обоснованы организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов средствами физического воспитания в системе дополнительного образования.

На этапе опытно-экспериментальной проверки условий формирования ЗОЖ студентов вуза анализировалась эффективность применяемой системы физического воспитания.

Первое условие достигалось за счет:

– создания оптимального положительного психоэмоционального фона деятельности преподавателя – студента и внешней обстановки места занятий; оптимальной нагрузки и доступности для реализации в относительно короткий временной период. Для того, чтобы студенты получили знания о здоровье и здоровом образе жизни и могли применять их на практике, нами был разработан теоретический курс «Основы здорового образа жизни» в количестве 20 часов, включающий такие разделы, как: «Основы здорового образа жизни»; «Основные элементы здорового образа жизни»; «Воспитание и формирование здорового образа жизни»; «Режим дня, закаливание организма, средства физического воспитания».

Реализация второго условия была направлена на обеспечение каждому студенту максимального развития его возможностей, способностей, компетентности; демократизация образовательного процесса, предоставление студентам свободы выбора методов, средств физического воспитания; развитие индивидуальности, самостоятельности и творческого потенциала личности, что означало: внедрение в образовательный процесс современных педагоги-

ческих и психологических технологий развития индивидуальности; обеспечение мониторинга формирования здорового образа жизни у студентов; коррекция социального и профессионального самоопределения личности, а также профессионально важных характеристик будущего специалиста. В качестве средств использовались: индивидуализированные вариативные задания; индивидуальные графики выполнения учебного плана; индивидуальный дневник самоконтроля и здоровья студента; сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной форм работы; элементы дифференцированной физической подготовки, каждое из которых имело свои особенности.

Третье условие заключалось в активизации деятельности студентов по формированию здорового образа жизни посредством самоконтроля, механизмов рефлексии, что предполагало развитие соответствующих умений и навыков, продуктивного мышления, познавательной активности и потребности в саморазвитии.

Самоконтроль студентов за процессом и результатом своей деятельности, направленной на освоение физического воспитания и формирования здорового образа жизни, будет работать на повышение качества подготовки при выполнении ряда условий, которые кратко можно охарактеризовать следующим образом:

1. Цели и установки студента должны быть адекватны целям физической подготовки.
2. Студент имеет достаточно четкие представления о конечном результате физического воспитания как в целом, так и по отдельным блокам, занятиям.
3. Студент имеет средства для организации самоконтроля и самооценки результата в соответствии с эталоном.
4. Студент имеет реальные возможности (регулярно оказывается в ситуации) для определения задач дальнейшего развития здорового образа жизни.

Схематически программа опытно-экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни студентов средствами физического воспитания выглядит следующим образом:

Элемент	Описание
Подготовительный этап (2012-2013 учебный год)	
Цели	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить состояние проблемы формирования здорового образа жизни студентов вуза средствами физического воспитания в практике работы высших учебных заведений и выявить наиболее эффективные направления ее решения. 2. Уточнить содержательные характеристики понятия формирования здорового образа жизни студентов и на этой основе разработать диагностическую программу. 3. Определить уровни сформированности здорового образа жизни студентов вуза, выявить критерии и показатели, характеризующие эти уровни, и определить методики их диагностики. 4. Начать разработку организационно-педагогических условий формирования здорового образа жизни студентов средствами физического воспитания в системе дополнительного образования.
Методы	Анкетирование студентов; наблюдение за стремлением студентов к ведению здорового образа жизни; тестирование; методы математической статистики и компьютерной обработки данных, констатирующий эксперимент.
Результаты	Уточнена: сущность и структура понятия формирования здорового образа жизни студентов. Разработаны: организационно-педагогические условия эффективного протекания процесса формирования здорового образа жизни студентов; диагностическая программа.
Основной этап (2012-2013, 2013-2014 учебные годы)	
Цели	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разработать организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов средствами физического воспитания в системе дополнительного образования. 2. Экспериментально апробировать влияние каждого организационно-педагогического условия и их комплекса на процесс формирования здорового образа жизни студентов вуза средствами физического воспитания в системе дополнительного образования.

	3. Сделать анализ хода и результатов эксперимента.
Методы	Наблюдение, тестирование, анализ продуктов деятельности студентов, формирующий эксперимент, статистические методы первичной обработки результатов.
Результаты	Определены основные положения, позволяющие спроектировать организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов вуза средствами физического воспитания в системе дополнительного образования, экспериментально проверена эффективность организационно-педагогических условий.
Заключительный этап (2013-2014 учебный год)	
Цели	1. Провести теоретическое осмысление и интерпретацию экспериментальных данных. 2. Оформить результаты, сформулировать выводы. 3. Разработать методические рекомендации для преподавателей физической культуры высших учебных заведений по проблеме формирования здорового образа жизни студентов вуза средствами физического воспитания.
Методы	Теоретический анализ, обобщение, систематизация материала; статистические методы вторичной обработки результатов эксперимента (методы доказательства гипотезы); методы компьютерной обработки результатов педагогического эксперимента; методы наглядного представления результатов эксперимента.
Результаты	Окончательная формулировка основных положений исследования, представление организационно-педагогических условий формирования здорового образа жизни студентов вуза средствами физического воспитания в системе дополнительного образования, представление научно-методического обеспечения в виде научно-методических рекомендаций, внедрение результатов исследования в педагогический процесс Костанайского филиала ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет».

Таблица 1 отображает схему использования методического инструментария и диагностики формирования здорового образа жизни студентов вуза средствами физического воспитания в системе дополнительного образования

Таблица 1
Диагностика формирования здорового образа жизни студентов вуза
средствами физического воспитания в системе дополнительного образования

Компоненты	Критерии	Показатели	Формы и методы диагностики
Когнитивный	Система знаний о ЗОЖ	Полнота усвоения содержания понятий Полнота усвоения объема понятий. Полнота усвоения практических действий, отражаемых понятием. Прочность усвоения понятий	Дидактические тесты
Деятельностно-результативный	Здоровье сберегающие умения, уровень состояния здоровья	Полнота овладения умениями Прочность овладения умениями Качество физиологического здоровья. Эмоционально-психологический тонус и состояние нервной системы. Степень работоспособности	Дидактические тесты Практикумы. Систематическое медицинское обследование (соматоскопия, соматометрия, спец. методы обследования). Весоростовой индекс Кетле, проба Штанге, проба Генче, проба Ромберга, тест Яроцкого, теппинг-тест, тест Новакки, тест Купера, проба Флака, индекс Рюффье и пр. Специально разработанная анкета
Ценностный	Ценностные ориентации	Потребность в введении ЗОЖ Личностные характеристики Приоритетные цели, направленные на ведение ЗОЖ	Тест М.И. Марьина

Таблица 2
Оценка уровня сформированности здорового образа жизни студентов вуза

Умения			
Уровни и баллы по каждому			
	низкий (0 баллов)	средний (1 балл)	высокий (2 балла)
Полнота	$K \leq 0,8$	$0,8 < K \leq 0,9$	$0,9 < K \leq 1,0$
Прочность	$K \leq 0,8$	$0,8 < K \leq 0,9$	$0,9 < K \leq 1,0$
Знания			
Полнота содержания	$0,7 \leq K < 0,8$	$0,8 \leq K < 0,9$	$0,9 \leq K \leq 1,0$
Полнота объема	$0,7 \leq K < 0,8$	$0,8 \leq K < 0,9$	$0,9 \leq K \leq 1,0$
Полнота действий	$0,7 \leq K < 0,8$	$0,8 \leq K < 0,9$	$0,9 \leq K \leq 1,0$
Прочность	$0,7 \leq K < 0,8$	$0,8 \leq K < 0,9$	$0,9 \leq K \leq 1,0$
Ценностные ориентации			
Приоритетность целей	До 1,50	1,50-4,85	Более 4,85
Потребность в введении ЗОЖ	1-25	26-74	75-100
Личностные характеристики	1-25	26-74	75-100
Уровень здоровья			
Физическое здоровье	1-25	26-74	75-100
Эмоционально-психологическое здоровье и состояние нервной системы	1-25	26-74	75-100
Степень работоспособности	10 и выше	7-9	0-5

Таблица 3
Уровень состояния развития мотивации студентов вуза к здоровому образу жизни на констатирующем этапе эксперимента

Уровень	Студенты технических специальностей					Студенты гуманитарных специальностей				
	1 курс		2 курс		\bar{X}	1 курс		2 курс		\bar{X}
	Кол-во	%	Кол-во	%		Кол-во	%	Кол-во	%	
Креативный	7	9,09	13	17,80	13,4	5	6,10	9	12,86	9,48
Эвристический	22	28,57	26	35,62	32,1	19	23,17	21	30	26,585
Репродуктивный	48	62,34	34	46,57	54,46	58	70,73	40	57,14	63,935

По окончании формирующего этапа эксперимента нами были получены данные, которые представлены в табл. 4, 5

Таблица 4
Результаты проверки воздействия организационно-педагогических условий на формирование здорового образа жизни студентов средствами физического воспитания в системе дополнительного образования

Группа	Этап	Уровни						Ср	$K_{эфф}$	χ^2
		Низкий		Средний		Высокий				
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%			
Студенты технических специальностей										
Э-1	начало	24	63,2	11	28,9	3	7,9	1,447	1,006	0,006
	конец	10	26,3	16	42,1	12	31,6	2,053	1,220	2,742
Э-2	начало	22	61,1	12	33,3	2	5,6	1,444	1,004	0,043
	конец	9	25,0	16	44,4	11	30,6	2,056	1,221	2,633
К-1	начало	26	63,4	12	29,3	3	7,3	1,439	-	-
	конец	19	46,3	16	39,0	6	14,6	1,683	-	-

Студенты гуманитарных специальностей										
Э-1	начало	23	60,5	13	34,2	2	5,3	1,447	0,981	0,096
	конец	9	23,7	21	55,3	8	21,1	1,974	1,161	1,100
Э-2	начало	21	53,8	16	41,0	2	5,1	1,513	1,026	0,051
	конец	8	20,5	22	56,4	9	23,1	2,026	1,192	1,688
К-1	начало	24	60,0	13	32,5	3	7,5	1,475	–	–
	конец	18	45,0	16	40,0	6	15,0	1,700	–	–

Таблица 5
Динамика формирования здорового образа жизни студентов средствами физического воспитания в системе дополнительного образования

Группа	Показатели абсолютного прироста (G)				
	G по уровням (в %)			G по Ср	G по K _{эфф}
	низкий	средний	высокий		
Студенты технических специальностей					
Э-1	-36,8	13,2	23,7	0,605	0,214
Э-2	-36,1	11,1	25,0	0,611	0,218
\bar{O} по Э-1, Э-2	-36,5	12,2	24,4	0,608	0,216
К-1	-17,1	9,7	7,3	0,224	

Полученные результаты показывают и возрастание среднего показателя в экспериментальных группах по сравнению с контрольной группой: в экспериментальной возрастает в среднем на 0,608 (технические специальности) и на 0,520 (гуманитарные специальности), в контрольной группе – на 0,224 и 0,225 соответственно. Можно сделать вывод о том, что в контрольной группе у студентов происходит повышение уровня сформированности здорового образа жизни студентов, но переход на более высокий уровень идет существенно медленнее. Это подтверждает и коэффициент эффективности: в ходе первого этапа он возрастает в экспериментальных группах в среднем на 0,194 и становится больше единицы, что свидетельствует о результативном воздействии выделенных условий на формирование здорового образа жизни студентов.

Различие в результатах экспериментальных и контрольной групп говорит о том, что каждое условие влияет на формирование здорового образа жизни студентов.

В табл. 6-7 представлены результаты, полученные нами в ходе педагогического эксперимента, которые позволяют увидеть и оценить динамику роста уровня отмеченных критериев.

Таблица 6
Динамика состояния критериев, характеризующих формирование здорового образа жизни студентов, в ходе эксперимента (технические специальности)

Критерии	Уровень сформированности критерия								
	Низкий			Средний			Высокий		
	Э-1	Э-2	К	Э-1	Э-2	К	Э-1	Э-2	К
Абсолютный прирост уровня сформированности критерия на 2013 год									
Система знаний о ЗОЖ	5,5	-4,9	-2,2	2,8	2,4	1,1	2,7	2,5	1,1
Здоровьесберегающие умения	5,4	-5,0	-2,4	2,8	2,6	1,1	2,6	2,4	1,3
Ценностные ориентации	4,9	-4,5	-1,6	2,6	2,3	0,8	2,2	2,2	0,8
Уровень состояния здоровья	6,2	-5,6	-2,7	3,3	2,7	1,5	2,9	2,6	1,2

Абсолютный прирост уровня сформированности критерия на 2014 год									
Система знаний о ЗОЖ	8,5	-8,2	-3,5	1,2	1,1	1,4	7,3	7,1	2,1
Здоровьесберегающие умения	8,4	-8,2	-3,3	1,1	1,0	1,4	7,3	7,2	1,9
Ценностные ориентации	8,8	-8,4	-4,0	1,2	1,3	2,0	7,6	7,1	2,0
Уровень состояния здоровья	9,2	-9,1	-4,2	1,9	1,5	1,9	7,3	7,6	2,3

Таблица 7
Динамика состояния критериев, характеризующих формирование здорового образа жизни студентов, в ходе эксперимента (гуманитарные специальности)

Критерии	Уровень сформированности критерия								
	Низкий			Средний			Высокий		
	-1	Э-2	К	Э-1	Э-2	К	Э-1	Э-2	К
Абсолютный прирост уровня сформированности критерия на 2013 год									
Система знаний о ЗОЖ	5,8	-5,2	-	2,9	2,7	1,1	2,8	2,5	1,1
Здоровьесберегающие умения	4,6	-4,4	-	2,4	2,2	0,7	2,2	2,2	0,8
Ценностные ориентации	6,4	-5,8	-	3,4	2,9	1,5	3,0	2,9	1,0
Уровень состояния здоровья	6,2	-6,2	-	3,2	2,8	1,2	3,4	2,4	1,3
Абсолютный прирост уровня сформированности критерия на 2014 год									
Система знаний о ЗОЖ	8,2	-8,3	-	1,0	1,0	1,5	7,2	7,3	1,9
Здоровьесберегающие умения	8,9	-8,6	-	1,2	1,3	2,0	7,7	7,3	2,1-
Ценностные ориентации	9,3	-9,0	-	1,9	1,4	1,9	7,4	7,6	2,2
Уровень состояния здоровья	9,4	-9,2	-	1,8	1,8	1,0	7,6	7,4	2,8

Сравнительный анализ результатов, полученных в контрольных и экспериментальных группах, свидетельствует о том, что формирование здорового образа жизни студентов средствами физического воспитания в системе дополнительного образования идет более эффективно при воздействии выделенных нами педагогических условий.

1. В результате проведенного эксперимента были сделаны следующие выводы:

На основе анализа педагогической теории и практики обоснована необходимость формирования здорового образа жизни студентов, сохранения и укрепления их здоровья, что определяется объективно существующей потребностью общества в подготовке физически выносливых, мобильных специалистов, готовых к высокоинтенсивной профессиональной деятельности, значимостью проблемы для педагогов-практиков, личностной значимостью для студентов и недостаточной ее разработанностью в педагогической теории.

Выявлены и обоснованы организационно-педагогические условия эффективного протекания процесса формирования здорового образа жизни в системе физкультурного образования, включающие в себя:

– совершенствование содержания, форм и методов здоровьесберегающего обучения, ориентированного на формирование потребности в здоровьесберегающей деятельности и здоровый образ жизни, что предполагает в целом эффективную организацию процесса формирования здорового образа жизни студентов;

– реализацию возможностей оптимального физического развития каждого студента посредством использования на физкультурных занятиях дифференцированного и индивидуального подходов в зависимости от функционального состояния здоровья, т.е. реализацию системы непрерывного и индивидуализированного физического воспитания;

– активизацию деятельности студентов по формированию здорового образа жизни посредством самоконтроля, механизмов рефлексии. Диагностика результатов исследования доказала, что формирование ЗОЖ средствами физического воспитания наиболее эффективно при комплексной реализации педагогических условий.

3. Критериями, характеризующими уровни сформированности здорового образа жизни студентов средствами физического воспитания, являются: степень сформированности системы знаний о здоровом образе жизни и способах его ведения; степень сформированности здоровьесберегающих умений, степень сформированности ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни, уровень здоровья. Основным критерием формирования здорового образа жизни является его продвижение от репродуктивного уровня к эвристическому, а от него – к креативному.

4. Опытнo-экспериментальная работа, подчиненная поставленной цели, подтвердила на практике выдвинутую гипотезу об эффективности формировании здорового образа жизни студентов.

Практическая значимость исследования состоит в том, что нами разработаны организационно-педагогические условия и программное обеспечение процесса формирования здорового образа жизни средствами физического воспитания. Материалы исследования могут использоваться в практике работы учреждений профессионального образования, ориентированной на укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни студенческой молодежи.

ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Панова О.А.,

средняя школа № 22, г. Костанай

В Законе «Об образовании» в Республике Казахстан говорится, что «образовательные учебные программы дополнительного образования предусматривают создание условий для развития личностного самоопределения, творчества обучающихся, реализации их способностей, адаптации к жизни в обществе, формирования гражданского самосознания, общей культуры, здорового образа жизни, организации содержательного досуга» /1/.

Исходя из Закона «Об образовании» в Республике Казахстан хочется акцентировать внимание на творчестве обучающихся, их эстетическом вкусе и художественном воспитании.

Эстетическое воспитание – целенаправленный процесс формирования у человека эстетического отношения к действительности. Оно связано с восприятием и пониманием ими прекрасного в действительности, наслаждением им, эстетическим творчеством человека /2/. Прекрасное в жизни – и средство, и результат эстетического воспитания. Оно концентрируется в искусстве, художественной литературе, неразрывно связано с природой, общественной и трудовой деятельностью, бытом людей, их взаимоотношениями /3/.

Важнейшей частью эстетического воспитания является художественное воспитание, использующее в качестве воспитательного воздействия средства искусства, формирующее