

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

Ольга Александровна Деминцева,

старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, спорта и туризма
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола, oregaad@rambler.ru

В статье даётся определение готовности студентов к здоровому образу жизни (ЗОЖ), рассматривается структура компонентов готовности к здоровому образу жизни, а также определяются их критерии и показатели. Раскрыты педагогические условия формирования готовности студентов к ЗОЖ. Описывается модель формирования готовности студентов к ЗОЖ средствами фитнес-технологий. Устанавливается связь фитнес-технологий с учебным процессом и доказывается их влияние на процесс формирования готовности студентов к ЗОЖ.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, студенческая молодёжь, готовность студентов к здоровому образу жизни, модель формирования готовности студентов к здоровому образу жизни, педагогические условия, фитнес-технологии.*

Студенчество как особая социально-демографическая группа обучающихся характеризуется определёнными социально-психологическими особенностями, в число которых входят отношение к здоровью и здоровому образу жизни. Исследования О.Е. Андрющенко, Т.Н. Бояк, И.С. Зиминной [6], С.А. Мухиной, В.И. Филоненко, а также опыт и социальная практика в области здоровьесбережения утверждают, что здоровье входит в число ценностей, декларируемых современной молодёжью в качестве приоритетных. Как отмечается в работах С.Н. Алексеенко, Н.Х. Гафиатуллиной, Е.П. Пчелкиной, в системе ценностных предпочтений студенческой молодёжи в отношении здоровья существуют внутренние противоречия: значимость здоровья характеризуется как высокая только на когнитивном уровне, при этом на поведенческом она проявляется в низкой готовности к ЗОЖ и проявляется в избирательном выполнении правил сохранения и укрепления здоровья. По данным службы государственной статистики (Росстат, 2018), только 12% молодых россиян придержи-

ваются здорового образа жизни. Только 15% девушек и 23% юношей 16–25 лет в Российской Федерации занимаются физической культурой в соответствии с современными рекомендациями ВОЗ. Большинство из них получают в этот возрастной период профессиональное образование, являясь студентами средних и высших учебных заведений. Таким образом, одной из приоритетных задач высшей школы является создание условий для формирования у студентов готовности к ведению здорового образа жизни.

Под готовностью студентов к здоровому образу жизни понимается интегральная характеристика личности студента как субъекта здоровьесберегающей деятельности, объединяющая мотивационно-ценностный, познавательный, деятельностный и оценочно-рефлексивный компоненты и обеспечивающая продуктивную деятельность в области здоровьесбережения [4].

Уровни сформированности (низкий, средний, высокий) готовности студентов к здоровому образу жизни характеризуются критериями, соответствующими выделенным компонентам готовности [5]: мотивационно-ценностному, познавательному, деятельностному и оценочно-рефлексивному (табл. 1).

Мотивационно-ценностный критерий в структуре готовности студентов к ЗОЖ является базовым, так как отражает интерес, мотив, намерения и стремление вести ЗОЖ. Данный критерий готовности к ЗОЖ прослеживается в поведении через ценностное отношение к своему здоровью и вклю-

чает готовность к проявлению личной инициативы.

Познавательный критерий готовности к ЗОЖ включает сумму теоретических и практических знаний об анатомо-физиологических особенностях человека, знания общетеоретического и методического характера в области ЗОЖ.

Важным показателем уровня сформированности познавательного компонента готовности к ЗОЖ является знание сущности здоровьесберегающих технологии и особенностей применения их в практической деятельности.

Деятельностный критерий, оценивающий практическую готовность студентов к ЗОЖ, включает оценку таких умений и навыков, как умение рационально организовывать свой режим дня с учётом требований ЗОЖ, использовать здоровьесберегающие технологии в процессе жизнедеятельности, владеть простейшими методиками оценки функционального состояния организма, мотивировать население к ЗОЖ.

Оценочно-рефлексивный критерий проявляется в способности оценивать свою здоровьесберегающую деятельность. Его основными показателями являются способность оценивать влияние окружающей среды на здоровье человека, а также умение анализировать результаты своей здоровьесберегающей деятельности, выявлять ошибки и недостатки с целью коррекции этого процесса.

Для эффективного решения вопросов формирования здорового образа жизни у студенческой молодёжи вуза необходима разработка и реализация



▼ Таблица 1. Уровни готовности к ЗОЖ и критерии оценивания их сформированности

Низкий	Средний	Высокий
Мотивационно-ценностный		
Слабо выражена мотивация к будущей профессиональной деятельности в области здоровьесбережения, отсутствие или неустойчивое проявление интереса к информации о ЗОЖ	Положительное отношение и интерес студентов к ЗОЖ	Устойчивая внутренняя мотивация, осознание ценности здоровья, понимание социальной и личностной значимости ЗОЖ, наличие установки студентов к оказанию помощи по реализации ЗОЖ
Познавательный		
Отсутствие или частичное присутствие элементарных знаний общетеоретического и методического характера в области ЗОЖ	Наличие базовых знаний о здоровье и факторах, его определяющих, частичное понимание важности сохранения и укрепления здоровья, а также знаний сущности здоровьесберегающих технологий	Глубокая система знаний о законах возрастного анатомо-физиологического и психологического развития в школьном возрасте; знание теоретических и технологических основ осуществления деятельности по ведению ЗОЖ
Деятельностный		
Неспособность или нежелание понимать, что именно надо делать для создания здоровьесберегающей среды: не сформированы умения планировать, прогнозировать, организовывать, осуществлять, здоровьесберегающую деятельность и анализировать её результаты	Несистемное включение студентов в практическую деятельность в области здоровьесбережения, эпизодическая готовность к сотрудничеству с педагогом в вопросах сохранения и укрепления здоровья	Наличие целеустремлённой деятельности в сфере физической и творческой активности студента, раскрытие потенциала для достижения физического совершенства, умениями перевести теоретические знания в область практического применения, характеризующий профессионализм студента в здоровьесберегающей деятельности
Оценочно-рефлексивный		
Отсутствие навыков рефлексии и оценивания собственной будущей деятельности в сфере ЗОЖ, наблюдается чрезмерно завышенная или заниженная самооценка, некритичность к своему поведению	Способность анализировать социокультурные процессы, влияющие на ведение ЗОЖ, оценивать свои профессиональные и личностные возможности и соотносить их с задачами здоровьесбережения	Осознанное осуществление студентом оценки и рефлексии результатов здоровьесберегающей деятельности, выявление ошибок и проблем готовности к ЗОЖ с целью коррекции данного процесса, осуществление самоанализа и самооценки будущей деятельности в сфере ЗОЖ

модели формирования готовности к ЗОЖ, которая позволяет ориентировать систему высшего образования

на комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Нами разработана модель формирования готовности студентов к ЗОЖ, которая состоит из трёх блоков: теоретического, содержательно-деятельностного и оценочно-результативного.

Теоретический блок модели включает характеристику методологических подходов и принципов формирования готовности студентов к ЗОЖ и объясняется с позиции системного, личностно ориентированного, деятельностного, компетентностного и средового подходов. Интеграция подходов обусловлена тем, что они дополняют друг друга и определяют выбор действий.

Содержательно-деятельностный блок процесса формирования готовности студентов к ЗОЖ включает в себя базовую (инвариантную) часть посредством изучения общепрофессиональных дисциплин «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности» и вариативную часть. Базовая (инвариантная) часть реализуется посредством аудиторной деятельности, вариативная часть — внеаудиторной деятельности.

Вариативный компонент формирования готовности студентов к ЗОЖ включает внедрение фитнес-технологий в процесс подготовки студентов вуза и формирует деятельностный компонент готовности.

В современных исследованиях И.Н. Антоновой, В.Д. Иванова, И.А. Лакейкиной, Е.Ю. Пономаревой, Г.Н. Пономарева, Е.Г. Сайкиной [8, 9, 12, 13] деятельностный компонент готовности к здоровому образу жизни связывают с понятием «фитнес», что трактуется как «многообразие видов оздоровительной

физической активности, включая здоровый образ жизни» [7].

Фитнес происходит от английского слова *fitness* (от глагола *to fit* — соответствовать, быть в хорошей форме), в широком смысле — это общая физическая подготовленность человека, в узком фитнес — это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат.

Фитнес-технологии могут рассматриваться как совокупность научно обоснованных способов и методических приёмов, нацеленных на повышение оздоровительного процесса, удовлетворение двигательной активности. Они обеспечивают положительные эмоции студентов, укрепляют здоровье, формируют положительное отношение к здоровому образу жизни, социальной успешности [7, 9, 12, 13].

Фитнес-технологии являются альтернативой общепринятым занятиям физической культурой, которые в большинстве своём отражаются лишь показателями физической подготовленности и зачётными нормативами учебной программы. Можно сказать, что занятия фитнесом коренным образом меняют представление студентов о занятиях физической культурой в вузе, способствуют формированию культуры здоровья через трансляцию имеющихся знаний от преподавателя к студенту.

К специфическим особенностям занятий фитнесом можно отнести: доступность; оздоровительную направленность; эмоциональную привлекательность занятий; педагогический контроль; эффективность занятий.



На основе изучения научно-методической литературы и обобщения опыта практической деятельности студентов по реализации ЗОЖ нами были определены и сформулированы следующие педагогические условия, направленные на процесс формирования готовности студентов к ЗОЖ: использование дидактических возможностей (потенциала) базовых учебных дисциплин в процессе подготовки студентов к ЗОЖ; внедрение фитнес-технологий в здоровьесберегающую образовательную среду вуза, целенаправленное включение студентов в практическую деятельность по реализации ЗОЖ; осуществление мониторинга уровня сформированности готовности студентов к ЗОЖ.

Реализация модели предусматривает проведение мониторинга формирования готовности студентов к ЗОЖ с помощью фитнес-технологий.

Опытно-экспериментальная работа по формированию готовности студентов к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий осуществлялась на базе ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет» в ходе профессиональной подготовки студентов.

В целом в экспериментальной работе на всех этапах его проведения приняло участие 192 студента-бакалавра и 52 преподавателя Марийского государственного университета. 104 студента-бакалавра 1–2 курсов изъявили желание заниматься фитнесом, что определило экспериментальную группу, в контрольную группу вошли 88 студентов-бакалавров 1–2 курсов педагогического института, не занимающиеся фитнесом. Исследование проводилось

в период с 2018 по 2021 год и состояло из трёх этапов: констатирующий, формирующий и обобщающий.

На констатирующем этапе исследования педагогический мониторинг заключался в диагностике уровня готовности студентов к ЗОЖ. Диагностика осуществляется с помощью методик А.Г. Носова «Сформированность компонентов становления ЗОЖ у обучающихся», С. Дерябко и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью» и авторской методики «Сформированность компонентов ЗОЖ», которые позволяют оценить мотивационно-ценностный, познавательный, деятельностный и оценочно-рефлексивный компоненты готовности к ЗОЖ.

На формирующем этапе эксперимента осуществлялась апробация модели формирования готовности студентов к ЗОЖ и проверка эффективности выделенных педагогических условий.

Реализация первого педагогического условия — использование дидактических возможностей (потенциала) базовых учебных дисциплин в процессе подготовки студентов к ЗОЖ — осуществлялась в процессе профессиональной подготовки студентов при изучении базовых учебных дисциплин, к которым были отнесены: «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена», «Педагогика» и «Психология». В связи с необходимостью повысить уровень компетентности преподавателей вуза в вопросах фитнес-технологий и приведении знаний в области здоровьесбережения в соответствие с современными пред-

ставлениями о здоровом образе жизни и требованиями ФГОС нами был разработан электронный курс «Тренировочная деятельность и управление сервисом в сфере фитнеса» для обучения студентов, преподавателей. Благодаря данной разработанной дополнительной профессиональной программе курсу обучения и повышения квалификации на данном этапе успешно прошли 52 преподавателя МарГУ и 44 студента. Таким образом, данный курс обеспечивает развитие у слушателей компонентов готовности к ЗОЖ: мотивационного — через интерес к данному курсу, когнитивного — посредством полученных знаний по фитнесу, деятельностного — на основе изучения и применения на практике умений по современным фитнес-технологиям и рефлексивного — по результатам оценки и переосмысления полученной информации по фитнесу.

Второе педагогическое условие — внедрение фитнес-технологий в здоровьесберегающую образовательную среду вуза. Для студентов экспериментальной группы были организованы занятия по фитнесу различной направленности: степ-аэробика, стретчинг, Табата, кроссфит.

Наибольшей популярностью пользовались занятия по стретчингу и силовому фитнесу как среди девушек, так и юношей. Благодаря своей невысокой интенсивности, занятия по стретчингу не вызывают сильного утомления, эффект упражнений на растягивание был замечен уже после первого занятия: наблюдалось улучшение подвижности суставов, а также отмечается положительный психоэмоциональный эффект.

И наоборот, занятия силовыми упражнениями за счёт высокой мощности тренировки быстрее приводили к результату по укреплению мускулатуры и улучшению осанки.

Помимо двигательной активности на основе занятий по фитнесу данное педагогическое условие включало в себя коррекцию питания. Практические занятия сочетались с консультациями по основным тактикам питания (таблицы химического состава и энергетической ценности пищевых продуктов, рекомендации по питанию для студентов с различной двигательной активностью, ориентировочный расход энергии при различных видах деятельности и др.), для этого было организовано сетевое сообщество. Также студентам было рекомендовано вести дневник самоконтроля, куда они записывали объём нагрузки, выполненной на тренировке по фитнесу, самочувствие после тренировки и в течение дня, режим и качество сна, аппетит, а также пульс в покое и через 5 минут после занятия.

Реализация второго педагогического условия было ориентировано на формирование деятельностного компонента готовности студентов к ЗОЖ. Помимо этого, аргументированная информация по коррекции питания и консультации по двигательной активности позволили повлиять на познавательный компонент готовности, а наглядный результат практической деятельности повлиял на мотивацию студентов к ведению ЗОЖ.

Третье педагогическое условие — включение студентов в практическую деятельность по реализации ЗОЖ.



Целенаправленное включение студентов в практическую деятельность по реализации ЗОЖ означает выполнение ими серии заданий, формирующих практические навыки осуществления данного вида деятельности.

Студентам экспериментальной группы в ходе здоровьесберегающих мероприятий был выполнен ряд заданий: предлагалось на выбор ведение хобби-группы, организация/участие в соревнованиях, обучение на курсах дополнительного образования, связанных со здоровьесбережением, участие в волонтерской деятельности, донорство, а также публикация контента в соцсетях. Кроме того, студентами экспериментальной группы, обучающихся на педагогических специальностях, в ходе учебных и производственных практик были выполнены практические задания по здоровьесбережению: проведение внеклассных мероприятий (классные часы, беседы, игры и т. д.), индивидуальные профессиональные консультации (по запросу учащихся).

Четвёртое условие — осуществление мониторинга уровня сформированности готовности студентов к ЗОЖ — реализовывалось на констатирующем, формирующем и обобщающем этапах опытно-экспериментальной работы.

Обобщающий этап опытно-экспериментальной работы был реализован посредством сравнения, обобщения и анализа данных проведённых опросов и диагностик, полученных на констатирующем (стартовая диагностика) и обобщающем (контрольная диагностика) этапах эксперимента.

В процессе реализации педагогических условий модель формирования готовности студентов к ЗОЖ показала свою эффективность. Уровень сформированности готовности к здоровому образу жизни студентов экспериментальной группы в конце эксперимента оказался выше, чем у студентов контрольной группы (табл. 2).

Показатель абсолютного прироста студентов, имеющих высокий уровень сформированности мотивационно-ценностного компонента готовности в экспериментальной и контрольной группе составил 26 и — 0,4% соответственно, познавательного компонента 4 и 2,3%, деятельностного — 57,5 и 3,9%, оценочно-рефлексивного — 35,5 и 3,6%.

Увеличение количества студентов, достигших высокого уровня сформированности готовности компонентов ЗОЖ, позволяет утверждать, что соблюдение педагогических условий позволяет сформировать данный вид готовности.

Литература

1. Витун Е.В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов нефизкультурных вузов на основе ценностных ориентаций: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.08 / Витун Елена Владимировна. Магнитогорск, 2007. 24 с.
2. Гиголаева Т.В. Формирование у студентов педагогического вуза готовности к реализации здорового образа жизни: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Гиголаева Татьяна Васильевна. Шуя, 2006. 10 с.
3. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. Санкт-Петербург: СПбГУЭФ, 2010. 228 с.

▼ Таблица 2. Динамика результатов сформированности компонентов готовности к ЗОЖ в КГ и ЭГ, %

	Мотивационно-ценностный		Познавательный (когнитивный)		Деятельностный		Оценочно-рефлексивный	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
высокий	74,0	64,7	79,9	80,2	18,2	16,8	1,9	0
	73,6	90,7	82,2	84,2	32,1	74,3	5,5	35,5
прирост	-0,4	26	2,3	4,0	13,9	57,5	3,6	35,5
средний	19,4	23,4	20,1	19,8	73,2	67,1	57,4	51,2
	21,8	7,4	17,8	15,8	60,5	25,7	67,7	51,9
прирост	2,4	-16	-2,3	-4	-12,7	-41,4	10,3	0,7
низкий	6,6	11,9	0	0	8,6	16,1	40,6	48,8
	4,6	1,9	0	0	7,4	0	26,8	12,6
прирост	-2	-10	0	0	-1,2	16,1	-12	-36,2

4. Деминцева О.А. Категориальный анализ понятия «готовность к здоровому образу жизни» в современной психолого-педагогической литературе / О.А. Деменцева, Е.В. Кондратенко // Вестник Марийского государственного университета. 2018. № 2 (30). С. 17–24.

5. Деминцева О.А. Критериальная оценка готовности будущих педагогов к здоровому образу жизни / О.А. Деменцева // Вестник Марийского государственного университета. 2019. Т. 3. № 4 (30). С. 473–479.

6. Зимина И.С. Формирование готовности будущего педагога к организации здоровьесберегающей образовательной среды / И.С. Зимина, Е.В. Кондратенко // Вестник Марийского государственного университета. 2019. № 3 (35). С. 335–343.

7. Иванов В.Д. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В.Д. Иванова Н.А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. № 2. С. 49–59.

8. Иванова С.Ю. Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни: дис.... канд. пед. наук: 13.00.01 / Иванова Светлана Юрьевна. Кемерово, 2008. 266 с.

9. Лакейкина И.А. Фитнес-технологии как средство оздоровления студенток технического вуза / И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. № 4. - С. 90–93.

10. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 29.05.2019).

11. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года: Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р [электронный фонд правовых и нормативных и технических документов].

12. Пономарева Е.Ю. Формирование готовности студентов вуза к самоорганизации здорового образа жизни средствами фитнес-аэробики: дис.... канд. педагог наук: 13.00.08 / Пономарева Елена Юрьевна; Елец. гос. ун-т им. И.А. Бунина. Елец, 2011. 195 с.

13. Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е.Г. Сайкина // Вестник спортивной науки. 2016. № 1. С. 50–53.



FORMATION OF STUDENTS' READINESS FOR A HEALTHY LIFESTYLE BY MEANS OF FITNESS TECHNOLOGIES

Olga A. Demintseva, Senior Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture, Sports and Tourism, Mari State University, Yoshkar-Ola, operaaa@rambler.ru

Abstract. The article defines the students' readiness for a healthy lifestyle, examines the structure of the components of readiness for a healthy lifestyle, and defines their criteria and indicators. The pedagogical conditions for the formation of students' readiness for healthy lifestyle are revealed. The model of formation of students' readiness for healthy lifestyle by means of fitness technologies is described. The connection of fitness technologies with the educational process is established and their influence on the formation of students' readiness for healthy lifestyle is proved.

Keywords. healthy lifestyle, student youth, students' readiness for a healthy lifestyle, model of formation of students' readiness for a healthy lifestyle, pedagogical conditions, fitness technologies.