

**Формирование установки студентов
на здоровый образ жизни в образовательном процессе
высшей профессиональной школы**

Аннотация. Современное российское общество предъявляет повышенные требования к поколению, вступающему в жизни, поскольку успешное решение социальных, экологических, экономических и культурных проблем, характерных для сегодняшней действительности, требует активных, творчески мыслящих личностей, способных своевременно и оптимально включиться в преобразовательную деятельность, обладающих высоким интеллектуальным, творческим, нравственным и физическим потенциалом, готовых к высокопродуктивной, здоровой жизнедеятельности.

Ключевые слова: формирование установки, молодежь, вуз, здоровый образ жизни.

Цель исследования: разработка и апробация в образовательном про-

цессе профессиональной школы комплексной программы формирования установки студентов на здоровый образ жизни.

Материалы и методы исследования. Данные психолого-педагогической, философской, социальной и медицинской литературы показывают, что проблему здорового образа жизни как сложного социально-психологического феномена необходимо рассматривать на двух уровнях: государственном и индивидуально-личностном. Государственный уровень рассмотрения проблемы здорового образа жизни связан с решением актуальных вопросов, наличие которых опосредовано рядом негативных факторов, характерных для современного российского общества. Необходимость индивидуально-личностного уровня в рассмотрении проблемы здорового образа жизни связана с тем, что наличие государственной системы формирования установки на здоровый образ жизни, функционирующей в том или ином обществе, само по себе еще не гарантирует, что отдельные его граждане ведут здоровую жизнедеятельность. Для этого необходимо создание у каждого человека эмоционально-ценностного отношения к данному способу жизнедеятельности, что со всей очевидностью требует формирования установки личности на здоровый образ жизни.

С позиций сущностных характеристик установку следует рассматривать как готовность, предрасположенность субъекта к восприятию будущих событий и к действиям в определенном направлении. Анализ содержательных характеристик основывается на представлении об иерархической уровневой природе установки [1]. Согласно этой концепции, в зависимости от соотношения различных форм установок с объективными факторами и структурными моментами деятельности следует выделять различные уровни установки: смысловая как проявляющееся в деятельности отношение личности к объектам, имеющим для нее личностный смысл; целевая как стабилизатор действия, вызванного конкретной целью; операциональная как готовность к осуществлению действий, основанных на прошлом опыте и поведении в сходных ситуациях.

Регулятивные характеристики связаны с изучением роли установки в регуляции деятельности, на основании чего принято выделять различные виды установок (например, этническая, религиозная, социальная). В контексте этого установка на здоровый образ жизни рассматривается нами как вид социальной установки, которая в качестве регулятора деятельности выполняет следующие функции: инструментальную, показывающую, что человек приобщается к системе норм и ценностей здоровой жизнедеятельности; самозащиты, оберегающую человека от нега-

тивных чувств по отношению к самому себе в процессе его приобщения к здоровой жизнедеятельности; оценочно-экспрессивную, отражающую способность человека выражать индивидуально-личностное отношение к нормам и требованиям здорового образа жизни; познавательную, выражающуюся в стремлении человека привести в систему личностные смыслы знаний о нормах и ценностях здорового образа жизни. Структурные характеристики выявляются только применительно к социальной установке и связаны с анализом ее структурных компонентов: когнитивного, эмоционального, поведенческого. В соответствии с этим в структуре установки на здоровый образ жизни мы будем выделять три компонента: когнитивный, эмоциональный, поведенческий.

Формирование установки на здоровый образ жизни – длительный и многоаспектный процесс, успешность которого определяется рядом условий. В соответствии с намеченными задачами в ходе эксперимента анализировались различные аспекты жизнедеятельности студентов. Для получения необходимой информации применялись анкеты и опросники, а также целенаправленные наблюдения за студентами в стенах учебного заведения и за его пределами. Полученные материалы были использованы для определения уровня сформированности установки студентов на здоровый образ жизни на основе следующих критериев: наличие необходимого объема знаний о сущности здорового образа жизни и соответствующих ему нормах поведения; проявление эмоционально-ценностного субъективного отношения к здоровому образу жизни, желание следовать ему; умение выстроить индивидуальную программу здорового образа жизни и планомерно реализовывать ее. Соотношение данных критериев позволило описать уровни сформированности установки студентов на здоровый образ жизни. Начальный уровень характеризуется отсутствием у личности знаний и навыков, связанных с нормами здорового образа жизни и сознательном нежелании приобретать их. Низкий уровень выражается в противоречии между имеющимися у личности знаниями о нормах и требованиях здорового образа жизни и несформированностью практических навыков по его реализации. Средний уровень проявляется в наличии осознаваемой значимости здорового образа жизни, знании норм и требований здоровой жизнедеятельности. Высокий уровень проявляется в ярко выраженной мотивации на здоровую жизнедеятельность; наличие развитой системы валеологических знаний и сформированности практических навыков по выстраиванию и реализации индивидуальной программы здорового образа жизни детерминирует стабильность функционального состояния организма. В ходе моделирующего эксперимента разрабатывалась комплексная программа

формирования установки на здоровый образ жизни как целостное единство концептуальной, содержательной, организационно-методической и диагностической составляющих.

Концептуальная составляющая комплексной программы формирования установки студентов на здоровый образ жизни разрабатывалась на основе методологии личностно-деятельностного подхода. Разрабатывая содержательную составляющую комплексной программы, мы исходили из того, что формирование установки на здоровый образ жизни в образовательном процессе профессиональной школы будет эффективным, если сознание студента обретет здоровьесцентрический тип, когда он не только «знает», но и «воспринимает», и «мыслит», и «ведет себя» в соответствии с нормами здорового образа жизни.

Приняв эти положения как доминантные, мы разработали содержание комплексной программы формирования установки студентов на здоровый образ жизни как совокупность трех модулей. Первый модуль (теоретический) был преимущественно направлен на формирование когнитивного компонента установки на здоровый образ жизни и предусматривал следующие направления работы:

1) включение валеологической информации в предметы гуманитарного-социального и естественнонаучного циклов с целью формирования сознательного отношения студентов к здоровому образу жизни как социальной и личностной ценности;

2) разработка специализированного курса «Здоровый образ жизни», в рамках которого осуществлялось целостное формирование представлений студентов о роли здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Второй модуль (практический) реализовывался в рамках факультативного курса «Молодежь за здоровый образ жизни», в ходе которого осуществлялась разработка и защита проектов, направленных на агитацию молодежи в пользу здорового образа жизни. Наилучшим образом этого можно достичь путем вовлечения студентов в выполнение групповых проектов, имеющих ярко выраженный здоровьесберегающий характер.

Третий модуль (корректирующий) был преимущественно направлен на формирование поведенческого компонента установки на здоровый образ жизни, основанного на умении выстраивать индивидуальную программу здорового образа жизни и планомерно реализовывать ее. Данный модуль осваивался в рамках психолого-педагогического тренинга по отработке рефлексивно-коммуникативных умений студентов по контролю за своим поведением в конфликтных ситуациях. Организационно-методическая составляющая авторской комплексной програм-

мы формирования установки на здоровый образ жизни разрабатывалась в ходе выявления требований к организации образовательного процесса в вузе, учет которых способствует эффективной реализации данной программы. В ряду данных требований в качестве наиболее значимых нами выделяются психолого-педагогические и дидактические.

Для эффективной реализации комплексной программы формирования установки на здоровый образ жизни образовательный процесс в вузе должен отвечать следующим психолого-педагогическим требованиям: быть управляемым и педагогически целесообразно организованным; соответствовать реальной ситуации развития личности студента; целостно охватывать структурные компоненты установки на здоровый образ жизни (когнитивный, эмоциональный, поведенческий); осуществлять перевод ценностных валеологических ориентиров студента (знаний, мыслей, взглядов, представлений, убеждений, чувствований и т.д.) из потенциального состояния в реальное; стимулировать встречную деятельность самого студента, осознающего значимость здорового образа жизни в собственной жизнедеятельности. Диагностическая составляющая комплексной программы формирования установки студентов на здоровый образ жизни основывалась на выявлении ряда компонентов, являющихся ее неотъемлемыми частями: критериев сформированности установки на здоровый образ жизни; качественных характеристик уровней сформированности установки на здоровый образ жизни (начального, низкого, среднего, высокого); комплекса методик, используемых в ходе контрольных срезов и позволяющих осуществлять мониторинг процесса формирования установки студентов на здоровый образ жизни и его своевременную коррекцию. Модель комплексной программы формирования установки студентов на здоровый образ жизни в обобщенном варианте представлена на рисунке 1.

Полученные результаты и вывод. Комплексность предлагаемой нами программы выражается в том, что все мероприятия по формированию установки студентов на здоровый образ жизни, проводимые в ее рамках, подчиняются единым целям и соответствующим образом перестраиваются под влиянием различных факторов объективного (проведение цикла мероприятий) и субъективного характера (изменения в сознании и поведении студентов). Целостное воздействие комплексной программы проявляется в том, что она охватывает основные сферы личности студента (познавательную, мотивационно-ценностную, деятельностную) и влияет на изменение его отношения к себе как личности и члену общества. Результаты, полученные в ходе контрольно-диагностического среза, позволили сделать выводы об уровне сформированности установки

студентов на здоровый образ жизни на завершающем этапе формирующего эксперимента. Сравнение данных результатов с полученными в ходе констатирующего эксперимента представлено в таблице 1.

<p>Концептуальная составляющая – личностно-деятельностный подход как методологическая база работы по формированию установки студентов на здоровый образ жизни, согласно которой студент должен не просто усваивать информацию о сущности здорового образа жизни и путях приобщения к нему, а, находясь в активной деятельностной позиции, воспринимать полученные знания как индивидуально-личностную ценность и руководствоваться ими в своей жизнедеятельности</p>		
<p>Содержательная составляющая – совокупность теоретических знаний, практических навыков и эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, позволяющих студентам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - получать необходимую информацию о здоровом образе жизни; - адекватно оценивать свой образ жизни; - обогащать опыт здоровой жизнедеятельности 		
<p>теоретический модуль</p> <ul style="list-style-type: none"> - получение знаний о сущности здорового образа жизни и путях приобщения к нему в ходе: 1) освоения обогащенных валеологическим знаниями базовых учебных дисциплин; 2) изучения курса «Здоровый образ жизни» 	<p>практический модуль</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование эмоционального отношения к нормам здорового образа жизни на материале факультативного курса «Молодежь за здоровый образ жизни», нацеленного на разработку проектов здоровьесберегающего характера 	<p>корректирующий модуль</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие умений выстраивать индивидуальную программу здорового образа жизни в ходе психолого-педагогического тренинга по отработке рефлексивно-коммуникативных умений студентов
<p>Организационно-методическая составляющая – совокупность требований к построению образовательного процесса в вузе, нацеленного на формирование установки студентов на здоровый образ жизни</p>		
<p>психолого-педагогические требования:</p> <p>максимально полно интегрировать в образовательном процессе вуза внешние воздействия на личность студента, осуществляемые педагогами, и внутреннее встречное самодвижение формирующейся личности</p>	<p>дидактические требования:</p> <p>использовать в образовательном процессе вуза методы работы, активизирующие восприятие студентами информации о здоровом образе жизни на индивидуально-личностном уровне</p>	
<p>Диагностическая составляющая: критериально-диагностический инструмент для педагогического мониторинга процесса формирования установки студентов на здоровый образ жизни, включающий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - критерии сформированности установки на здоровый образ жизни; - качественных характеристик уровней установки на здоровый образ жизни; - комплекс методик, используемых в ходе контрольных срезов 		

Рис. 1. Модель комплексной программы формирования установки студентов на здоровый образ жизни

Таким образом, данные, полученные в ходе формирующего эксперимента, показывают определенную тенденцию к преимущественному преобладанию более высокого уровня сформированности установки на здоровый образ жизни студентов экспериментальной группы, что позволяет признать проведенное исследование успешным, а эффективность внедрения в образовательный процесс вуза комплексной программы формирования установки студентов на здоровый образ жизни подтвержденной.

Таблица 1

Сравнительные результаты констатирующего и формирующего этапов работы

Уровни сформированности установки на здоровый образ жизни	Количество студентов, достигших данного уровня			
	Констатирующий этап		Формирующий этап	
	Контрольная группа	Эксперимент. группа	Контрольная группа	Эксперимент. группа
Начальный	6 (14,3%)	5 (12,8%)	5 (11,9%)	1 (2,6%)
Низкий	36 (85,7%)	34 (87,2%)	26 (61,9%)	15 (38,4%)
Средний	0 (0%)	0 (0%)	10 (23,8%)	17 (43,6%)
Высокий	0 (0%)	0 (0%)	1 (2,4%)	6 (15,4%)

Библиографический список

1. Асмолов А.Г. На перекрестке путей к изучению психики человека: бессознательное, установка, деятельность. Тбилиси: Издательство «Мецниереба», 1985. Т. 4. С. 77-78.