Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности
Кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Формирование убеждения в необходимости здорового образа жизни у студентов педагогического вуза

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 – Педагогическое образование
Магистерская программа «Образование в области безопасности жизнедеятельности»

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав.кафедрой С.Н.Малафеева
26.11.2018 _____
дата подпись

Исполнитель:
Ушакова Оксана Андреевна
обучающийся группы ОБЖ-1601z
_____
подпись

Научный руководитель:
Микшевич Николай Владиславович
к.х.н., доцент кафедры
анатомии, физиологии и
безопасности жизнедеятельности
_____
подпись

Екатеринбург 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 4

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ УБЕЖДЕНИЙ 7

1.1. Сущность и содержание понятия «убеждение» 7

1.2. Методы и механизм формирования убеждений 15

Выводы по 1 главе 25

ГЛАВА 2. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ 26

2.1. Сущность и содержание понятия «здоровый образ жизни» 26

2.2. Здоровый образ жизни для будущего педагога 28

2.3. Проблемы формирования здорового образа жизни у обучающихся педагогических вузов 32

2.4. Организационно-педагогические условия формирования убеждений в необходимости здорового образа жизни у обучающихся педагогических вузов 38

Выводы по 2 главе 40

ГЛАВА 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ УБЕЖДЕНИЙ В НЕОБХОДИМОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА 42

3.1. Анализ программы по формированию здорового образа жизни, реализуемой в вузе (на примере ФГБОУ ВО «УрГПУ») 42

3.2. Методические рекомендации по формированию убеждений в необходимости здорового образа жизни 45

3.2.1. Аннотация 45

3.2.2. Формирование убеждений в необходимости здорового образа жизни у студентов педагогического ВУЗа через систему профилактического воздействия в процессе обучения 46

3.2.3. Формы и методы работы по формированию убеждений в необходимости ЗОЖ на занятиях со студентами 51
Выводы по 3 главе 61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 62
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ЛИТЕРАТУРЫ 64
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 70
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 72
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 73
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 74
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 75
ПРИЛОЖЕНИЕ 6 76
ПРИЛОЖЕНИЕ 7 77

ВВЕДЕНИЕ

Формирование здорового образа жизни граждан как задача государственной важности особо актуализируется в современной России. Здоровье в глобальном понимании является залогом прогрессивного развития цивилизации в целом. В России эта проблема в последнее время озвучивается как вопрос национальной безопасности.

В «Стратегии национальной безопасности РФ до 2020 года», утверждённой Указом Президента РФ – В.В. Путиным от 12 мая 2009 г. №537, в разделе 6 «Здравоохранение» говорится о том, что «основными направлениями обеспечения национальной безопасности в сфере здравоохранения и здоровья нации Российская Федерация на среднесрочную перспективу определяет усиление профилактической направленности здравоохранения, ориентацию на сохранение здоровья человека, совершенствование в качестве основы жизнедеятельности общества института семьи, охраны материнства, отцовства и детства».

Также Президентом РФ - В.В. Путиным подписан указ №598 «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения», в котором правительству России даётся поручение обеспечить к 2018 году «снижение смертности» за счёт «мероприятий по формированию здорового образа жизни граждан РФ».

Таким образом, основная цель политики государства в соответствии с концепцией развития физической культуры и спорта в РФ, состоит в оздоровлении нации, формировании здорового образа жизни населения, гармоничном развитии физически крепкого поколения, следовательно актуальность проблемы формирования убеждённости в необходимости ведения здорового образа жизни не вызывает сомнения.

Проблема сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни стала не только медицинской, но и педагогической, что нашло отражение в ФГОС основного общего образования, в котором отмечено:

предметные результаты изучения предметной области "Основы безопасности жизнедеятельности» должны отражать: формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни».

Таким образом, формирование убеждения в необходимости здорового образа жизни является важнейшей целью предмета ОБЖ, без чего невозможно повысить уровень культуры и здоровья обучающихся, а результаты работы в этом направлении зависят от эффективности используемых в процессе обучения форм и методов.

Однако, не смотря на актуальность проблемы и усилия, предпринимаемые по ее решению в сфере педагогики, она остаётся чрезвычайно острой, что свидетельствует о недостаточной эффективности педагогического процесса, что является результатом наличия следующих противоречий:

- между объективной необходимостью формирования у студентов убеждённости в здоровом образе жизни и недостаточной разработанностью форм, методов и средств деятельности, направленной на сохранение здоровья студентов;

- между осознанием социальной значимости здорового образа жизни в профессионально-личностном развитии студентов и уровнем теоретической разработки этой проблемы в психолого-педагогической литературе.

Это позволило определить в качестве объекта исследования учебный процесс формирования убеждений в необходимости здорового образа жизни у студентов педагогического университета.

Предметом исследования являются педагогические условия формирования убеждений в необходимости здорового образа жизни у студентов педагогического университета.

Цель исследования заключается в разработке методических рекомендаций к рабочей программе по формированию убеждений в необходимости здорового образа жизни у студентов педагогического университета.

Задачи исследования:

1. Провести анализ отечественной психолого-педагогической, методической и специальной литературы по данной проблеме.

2. Изучить сущность, содержание понятий «убеждение», «здоровый образ жизни», проанализировать особенности и проблемы формирования убеждений и здорового образа жизни у обучающихся вуза.

3. Провести анализ реализуемых учебных программ по формированию здорового образа жизни у обучающихся педагогического вуза (на примере ФГБОУ ВО «УрГПУ»).

4. Разработать методические рекомендации по формированию убеждений в необходимости здорового образа жизни у обучающихся педагогического университета.

Гипотеза исследования: формирование убеждений в необходимости здорового образа жизни у обучающихся будет осуществляться более эффективно, если будут созданы педагогические условия для успешного формирования убеждений в необходимости здорового образа жизни у студентов педагогического университета.

Методологической и теоретической основой исследования является комплексный подход, включающий в себя фундаментальные положения философии, психологии и педагогики о сущности человека; общенаучные принципы системности, детерминизма, развития, единства сознания и деятельности, субъективного и объективного, социального и биологического; методологические подходы: аксиологический, антропологический, деятельностный; идеи гуманизации педагогического процесса и личностно-ориентированного образования.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ УБЕЖДЕНИЙ

Для изучения теоретических основ формирования убеждений необходимо проанализировать сущность и содержание понятия «убеждение», охарактеризовать механизм формирования и методы убеждений.

1.1. Сущность и содержание понятия «убеждение»

При изучении социально-психологической теории и педагогического опыта общения выделяют два основных способа коммуникативного воздействия, т. е. влияния с помощью сообщения: убеждение и внушение [39].

Существует большое количество определений понятия «убеждение», социологи, педагоги, политологи, психологи интерпретируют это понятие по-своему. Советский и российский психолог А. В. Петровский предлагает следующее определение: убеждение – это система осознанных потребностей личности, побуждающих её поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением [54].

Убеждения бывают:

1). Ограничивающие (лишают человека свободы, здоровья, успеха). Ограничивающие убеждения - это любые убеждения, которые заставляют нас думать о себе или окружающей действительности в негативном свете, ограничивая наши возможности расти и процветать. Ограничивающие убеждения могут быть нам навязаны: культурой (через религии, традиции, литературу, театр, кино и т.д.); окружающими людьми (родителями, супругами, воспитателями, наставниками и т.д.); средствами массовой информации; рекламой.

Они могут быть также получены нами на личном опыте или же получены от других людей и подтверждены личным опытом.

2). Расширяющие (расширяют возможности, улучшают здоровье, обеспечивают успех). Расширяющие убеждения - это любые убеждения, которые заставляют нас думать о себе или окружающей действительности в позитивном свете, расширяя наши возможности расти и процветать.

Расширяющие убеждения могут быть навязаны нам из тех же самых источников, что и ограничивающие убеждения. Расширяющие убеждения помогают человеку стать сильнее, ограничивающие – слабее.

Для того, чтобы не верить, а знать (понимать) что-либо - необходимо отказаться от ограничивающих убеждений в пользу расширяющих, и проверять любые свои убеждения на истинность и безвредность.

Основные этапы в процессе формирования убеждения:

1. Предъявление сообщения адресату (целевой группе). Если объект убеждения не увидит или не услышит сообщение, оно не окажет на него влияния.

2. Обращение внимания на сообщение. Убеждаемый должен обратить внимание на сообщение, иначе цель сообщения не будет достигнута.

3. Понимание информации. Чтобы сообщение могло оказать влияние, убеждаемый должен как минимум понять его суть.

4. Принятие вывода, диктуемого сообщением. Чтобы установка изменилась, объект убеждающего воздействия должен принять продиктованный сообщением вывод.

5. Закрепление новой установки. Если новая установка забывается, сообщение теряет способность оказывать воздействие на будущее поведение объекта убеждения.

6. Перевод установки в поведение. Если целью сообщения было оказание влияния на поведение, то в релевантной ситуации поведением должна руководить новая установка [34, с.101-102].

Процедура убеждения включает в себя четыре вида убеждающих воздействий:

- информирование

- разъяснение
- доказательство
- опровержение [51, с.76-79, с.28-33].

1. Информирование.

Прежде чем действовать, человек должен быть проинформирован о том, что нужно сделать. При этом ему необходимо осознать, стоит ли это делать и сможет ли он это сделать. Для этого следует проинформировать слушателя о ценности цели, о ее достижимости, а еще лучше и о средствах ее достижения. Информирование - это сообщение, во имя чего личность должна действовать. Для того чтобы побудить личность к деятельности, требуется целый спектр побудительных воздействий [54]. Никто не начнет действовать, если считает, что действовать, либо не стоит, либо невозможно.

2. Разъяснение.

Основные виды разъяснения: инструктивное, повествующее, рассуждающее.

- инструктивное разъяснение проводится тогда, когда от слушателя требуется запомнить, что и как надо сделать; инструктивное разъяснение - это схематическое раскладывание деятельности слушателей, побуждаемых к усвоению инструкции. При таком разъяснении мышление убеждаемого не загружается, а задействуется память. Следует заметить, что такой прием не очень нравится творческим натурам или лицам с художественными наклонностями. У тех же, кто привык к строгим, можно сказать алгоритмическим, правилам и указаниям, инструктирование не порождает противодействия [54].

- повествующее разъяснение - это своеобразный рассказ, который нацелен на изложение фактов в виде живого повествования, которое последовательно приводит к вполне определенным выводам. Во многих случаях такой вид разъяснений привычнее (знаком еще со школьной скамьи) и потому предпочтительнее. Но его использование обязывает убеждающего

тренироваться в компоновке материала сообщения, в постановке голоса, мимики и жестов [54].

- рассуждающее разъяснение имеет целью активизировать мыслительную деятельность слушателя. Для усиления воздействия приводятся аргументы «за» и «против», ставятся вопросы перед собой и слушателем. Рассуждающее разъяснение - это разъяснение с полемикой, оно активизирует мыслительную деятельность, побуждает внимательнее отнестись к предлагаемым конкретным выводам. Рассуждающее разъяснение строится таким образом, что перед собеседником ставятся вопросы "за" и "против", заставляя его мыслить самого. При рассуждающем разъяснении можно, поставив вопрос, самому ответить на него, а можно побудить к ответу слушающего. Именно побудить, всем ходом рассуждения возбудить у собеседника желание дать ответ. Здесь нельзя требовать ответа. Как только убеждающий начнет побуждать к ответу, рассуждающее разъяснение теряет смысл. При таком виде разъяснения слушающий вместе с руководителем ищет пути разрешения ситуации (конечно, под направляющим влиянием педагога). Слушающий при этом ощущает свою значимость. Когда же из него вытягивают ответы, то он, лишаясь такого ощущения, переходит в состояние психологической защиты. И тогда рассуждающее разъяснение превращается в инструктивное. Естественно рассуждающее разъяснение очень полезно и в устном выступлении руководителя перед аудиторией. В этом случае желателен переход от рассуждений к постановке проблемы. Таким образом, в рассуждающем разъяснении ответ на поставленный вопрос высказывается в основном руководителем, а в проблемном он формируется самими слушающими [54].

3. Доказательство.

Доказательство - логическая операция, строящаяся на основах законов логики: законе тождества, законе противоречия, законе исключённого третьего и законе достаточного основания [54]. Наука логика учит, как сделать наше убеждающее воздействие доказательным, ведь

доказательность — важнейшее условие эффективности убеждения. Согласно науке логике доказательство — логическое действие, в процессе которого истинность какой-либо мысли обосновывается с помощью других мыслей [40].

Доказать то или иное суждение — значит установить его истинность посредством других суждений, истинность которых уже доказана. В беседе, в дискуссии, в ходе обсуждения любых вопросов учитель должен убедить учащихся в правоте своих взглядов, доказать истинность своих суждений, опровергнуть те взгляды, суждения и понятия учащихся, которые он считает ложными. Всякое доказательство состоит из трех частей: тезиса (того, что требуется доказать), доводов или аргументов (того, посредством чего доказывается тезис) и демонстрации (способа доказательства). Суть доказательства заключается в том, что выдвигается какой-то тезис, и подыскиваются аргументы или доводы для доказывания этого тезиса [54].

Чтобы убедить слушателей или доказать им истинность какого-либо положения необходимы факты. Без фактов нет доказательства. Факты создают у слушателей соответствующий настрой на восприятие действительности, формируют установку [34].

При убеждении-доказательстве следует постоянно учитывать необходимость удовлетворения потребностей человека. Человек неохотно продвигается к более высокой ступени потребностей, не удовлетворив низшую. Как только потребность удовлетворена, интерес перемещается к более высокой ступени потребности и это становится сильнейшим мотивом в данный момент. Эти закономерности должны учитываться при построении доказательств, а тем более - опровержения.

4. Опровержение.

Опровержение - критика устоявшихся взглядов и стереотипов поведения людей, с разрушением и формированием его установок [54]. Во время опровержения мы встречаемся с чувством собственного достоинства оппонента. В связи с этим одной логики оказывается недостаточно. Нет

смысла вступать в спор, чтобы опровергнуть что-либо. Наш оппонент не признается, что был не прав, для замены одной установки на другую требуется не один день.

Если взгляды расходятся, то, чтобы доказать свою правоту, нужно опровергнуть точку зрения собеседника. При опровержении доводов оппонента необходимо следовать специфическому социально-психологическому правилу: следует обращаться к его чувству собственного достоинства. Чувство собственного достоинства равно отношению величины успеха данного лица к его притязаниям.

Классическая схема убеждения последовательного воздействия на сознание человека, которая хорошо проверена: внимание - интерес - желание - действие [46, с.68-69].

Внимание можно привлечь необычностью изложения, его формой, визуальными средствами. Интерес возникает, когда слушатель поймет, что он может удовлетворить какую-то из своих потребностей. Желание возникнет, когда он увидит, что цель достижима. Действие является результатом желания и подсказки о том, что надо сделать.

Существуют наглядные средства, которые помогают привлечь внимание: видеосюжеты, слайды, плакаты. Большой убедительностью обладают: графики, схемы, диаграммы [46].

Убедить кого-либо в чем-либо - значит добиться такого состояния, когда убеждаемый, вследствие логичных рассуждений и умозаключений, согласится с определенной точкой зрения и будет готов защищать ее или действовать в соответствии с ней [39].

Убеждения направляют поведение и волевые действия. Однако часто путают убеждения со знаниями. Нередко ученик знает, как следует поступать в тех или иных конкретных ситуациях, знает, какую точку зрения следует поддерживать в споре, но не использует эти знания в своей жизни. У такого ученика слово расходится с делом, единства знаний и поведения у него нет, его знания не стали убеждениями (когнитивный диссонанс). О наличии

убеждений говорит сформированная потребность действовать в соответствии со своими знаниями. Убеждения выступают важным мотивом деятельности, стимулирующим внутреннюю активность школьника [54].

При переходе знаний в убеждения важно, чтобы социальные нравственные ценности приобретали личную значимость для школьника, чтобы внешние требования общества превращались в его внутренние потребности. «Путем убеждения,— пишет профессор А. Г. Ковалев,— можно достигнуть перестройки сознания, мотивов деятельности, сформировать желание изменить образ жизни, а тем самым побудить школьника к самовоспитанию» [39].

Для того чтобы убеждение как метод воздействия было бы максимально доказательным, оно должно отвечать целому ряду требований:

- содержание и форма убеждений должны соответствовать уровню возрастного развития личности, они должны быть понятны и доступны учащимся;
-убеждение должно строиться с учетом индивидуальных особенностей школьников;
- при всех условиях убеждение должно быть последовательным, логичным, максимально доказательным;
- убеждение должно содержать как обобщенные положения (принципы и правила), так и конкретные факты, примеры.

К условиям эффективности убеждающего воздействия относится, во-первых, сила самого воздействия, которая определяется его содержательностью и авторитетом убеждающего. Во-вторых, эффективность убеждающего воздействия зависит от особенностей психического склада того лица, на которое воздействуют, их учета при построении убеждения. Имеются в виду потребности, интересы, установки, вкусы, особенности мышления того, кому адресовано убеждающее воздействие. В-третьих, эффективность убеждения зависит от интеллектуально-эмоционального состояния убеждающего и убеждаемого в момент их взаимоотношений.

Убеждение нельзя отождествлять с морализированием. При убеждении положение доказывается, при морализировании — декларируется. К морализированию учащиеся относятся иронически, презрительно.

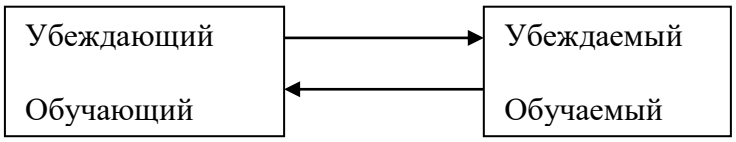

Схема 1. Взаимосвязь между участниками при убеждающем воздействии

Следует отметить, что эффективность убеждения зависит от личностных свойств тех, кого убеждают. Согласно исследованиям американских учёных убеждению не поддаются: люди с ограниченной фантазией, внутренне ориентированные личности, социально не контактные люди, лица с явно выраженной агрессивностью, индивиды с параноидальными тенденциями [39].

1.2. Методы и механизм формирования убеждений

Убеждения формируются из установок и умозаключений, контролируя и направляя впоследствии мышление, речь, волю и поведение.

В отличие от установок, убеждения могут строиться и на серьёзном анализе, и на объективной оценке окружающей действительности, но могут также и внушаться или самовнушаться. Убеждения обычно очень устойчивые, особенно если они строятся на глубоком анализе и подтверждаются на собственном опыте.

Любые убеждения формируют ту или иную веру на основе искажения восприятия реальности: установка - убеждение - искажение восприятия реальности – вера. И наоборот, вера формирует те или иные убеждения на основе тех же самых искажений восприятия реальности: установка - вера - искажение восприятия реальности – убеждение.

Для того, чтобы не верить, а знать (понимать) что-либо - необходимо отказаться от ограничивающих убеждений в пользу расширяющих, и проверять любые свои убеждения на истинность и безвредность.

Изучение механизмов и этапов формирования убеждений человека является актуальной задачей практических и теоретических направлений психологии, что обусловлено необходимостью поиска практических методов работы с убеждениями.

Внутренние убеждения человека формируются под влиянием множества факторов:

1. Влияние семьи - особенности взаимоотношений между родителями и родственниками, традиции, собственные убеждения родителей, семейные модели поведения, ритуалы.
2. Влияние этноса, социума, исторические традиции, культура.
3. Влияние литературы, науки, искусства и т.п.
4. Влияние телевидения, интернета, средств массовой информации.

5. Влияние авторитетов (учителей, кумиров, психологов, идеологов и т.д.) [51].

Этапы образования убеждений в зависимости от их видов:

1. Алгоритм формирования *первичных убеждений* содержит следующие шаги: происходит какое-то событие во внешнем мире (к внешнему миру относятся и наши собственные мысли, и репрезентации, т.к. они, в свою очередь, являются объектами рефлексии) → репрезентация ситуации обобщается в причинно-следственную связь → созданное убеждение распространяется на новые ситуации [59].

Например, убеждение «курение помогает снять нервное напряжение» формируется следующим образом: человек один раз покурил и отвлёкся от своих проблем, покурил второй раз и снова расслабился, в итоге он обобщает эту ситуацию в правило «если я курю, то это помогает мне снять нервное напряжение», далее он распространяет данное правило на новые ситуации, и каждый раз, когда он курит, начинает думать, что курение всегда поможет ему избавиться от стрессовой ситуации.

Убеждения не всегда образуются после того, как произойдёт лишь одно событие. Как правило, человеку необходимо несколько ситуаций или событий, чтобы из их интерпретаций выделить общие качества присущие данной категории событий в целом.

2. *Убеждения, основанные на чужом опыте.* Источником таких убеждений служат другие люди, книги, ТВ, Интернет, т.е. любые носители информации. Алгоритм образования данных убеждений заключается в следующем: субъект получает информацию из внешней среды → происходит обобщение и искажение полученной информации → интериоризация проанализированной информации → распространение полученного убеждения на другие ситуации [59].

Алгоритм образования убеждения «курение помогает снять нервное напряжение»: кто-то говорит человеку «если покурить, то можно расслабиться и снять нервное напряжение» → человек интериоризирует

данное сообщение и распространяет его на новые ситуации → находясь в ситуации стресса, ему захочется покурить.

3. *Оценочные убеждения и метаубеждения.* Они появляются на основе механизма рефлексии. Алгоритм формирования таких убеждений выглядит следующим образом: происходит ряд событий во внешней среде → человек придаёт субъективную оценку данным событиям на основе уже сформировавшихся внутренних критериев → оценка обобщается в комплексный эквивалент или причинно-следственную связь → полученное убеждение распространяется на новые ситуации [59].

В примере с курением иллюстрация следующая: человек курит, расслабляется, но теперь в отличии от случая с образованием первичного убеждения, где субъект создал для себя причинно-следственное убеждение «если покурить, то можно снять нервное напряжение», он придаёт данному событию оценку, и создаёт убеждение в виде комплексного эквивалента, заключая: «это спокойствие, когда покуришь – снимается нервное напряжение». В последней фразе, часть «это спокойствие» является оценочным суждением, основанным не на самой ситуации, а на не связанных с ней внутренних критериях и личностных особенностях. Здесь необходимо отметить связь с позитивным подкреплением какого-либо действия: человек покурил, расслабился, и это вызвало у него состояние спокойствия. Таким образом мы имеем оценочное убеждение. Мы можем выносить оценочные убеждения по поводу уже существующих убеждений. Например, человек прокручивает в голове ряд ситуаций к критерию «спокойствие»: «я покурил и успокоился», «послушал спокойную музыку перед сном», «прогулялся не спеша по парку» и т.д. Все эти ситуации обобщаются вместе с критерием и в итоге мы можем получить ряд промежуточных убеждений по поводу спокойствия.

4. *Ценностные убеждения.* Такой тип убеждений создают и определяют нашу мотивацию в той или иной деятельности. Их особенность состоит в механизме образования. В данном случае субъект не просто

обобщает ситуацию, образование такого убеждения связано с превращением промежуточных задач, необходимых для достижения основной цели, в самостоятельные цели. Алгоритм образования таких убеждений выглядит следующим образом: субъекту для достижения подкрепления необходимо выполнить какую-то задачу или использовать то или иное средство → после повторения ряда ситуаций, подкрепление по отношению к той или иной деятельности, задаче, средству из внешнего плана переходит во внутренний, таким образом, эта деятельность/задача/средство становятся самостоятельной ценностью → ценность распространяется на новые ситуации. В каждой новой деятельности люди руководствуются принципами или правилами выполнения, которые они приняли за ценность [59].

Например, родители поощряют своего ребёнка за то, что он не курит. После ряда таких поощрений, он обучается тому, что отсутствие вредных привычек ведёт к поощрению. Данное поощрение из внешнего плана, со временем переходит во внутренний, и отсутствие вредных привычек уже становится самостоятельной ценностью, за соответствие которой, человек получает внутреннее подкрепление. В данном случае схожие ситуации обобщаются, и человек начинает использовать критерий щедрости не только с курением, но и, например, с распитием спиртных напитков.

Может быть и противоположный пример, когда субъект получает отрицательное подкрепление, например, ребёнок начал курить и родители его наказывают за это. В итоге также образуется критерий щедрости, но основанный на мотивации избегания.

5. *Вторичные убеждения* образуются как промежуточные, исходящие из уже имеющихся убеждений. Алгоритм их формирования заключается в следующем: субъект имеет обобщённое убеждение → происходит ситуация, которая подходит под общую формулировку данного убеждения → существующее убеждение распространяется на новую ситуацию и конкретизируется в ней [59].

Вернёмся к примеру, когда индивид заключил, что он испытывает состояние спокойствия, потому что как только он покурит, то у него снимается нервное напряжение. Таким образом, мы имеем общее убеждение «курение – спокойствие». Поначалу это убеждение относилось только к курению табака, но так как убеждение является обобщённым, оно начинает распространяться на новые ситуации. Так, человеку в компании предалагают покурить, к примеру, спайс, и он обобщает сформировавшееся убеждение и говорит себе: «сигареты же расслабляют мой организм, значит и это действует точно так же». Именно таким образом и работает механизм обратной связи в образовании убеждений: сначала из ряда ситуаций образуется убеждение, а потом, наоборот, убеждение распространяется на другие ситуации. Это связано с механизмом работы нашего мозга, а в частности с постоянной работой по сравнению текущей ситуации с уже имеющимся опытом.

Функции методов убеждения:

– формирование знаний о морали, культуре, здоровье и пр. в сознании обучающихся;

– развитие у обучающихся системы нравственных представлений и понятий, различных отношений, ценностей, взглядов;

– обобщение, анализ собственного опыта обучающимися;

– трансформация общественных ценностей, норм, установок в индивидуальные.

Основной инструмент методов убеждения – слово, т.е. сообщение и обсуждение информации. Важно, что этим инструментом является слово не только педагога, но и суждения самих обучающихся [21].

Принципы построения и функционирования убеждений:

1. *Принцип обобщения*. Убеждение всегда обобщает какую-либо информацию или опыт, перенося их на все схожие ситуации. Степень различия обобщённых ситуаций определяет степень обобщённости убеждения.

2. *Принцип системности*. Убеждение – это часть системы. Убеждения предопределяют наши мысли и действия, в то время, как действия являются материалом для их построения. Система характеризуется взаимосвязью её частей. Убеждение связано не только с подкрепляющими его ситуациями, но и с другими убеждениями и проявлениями психики. Отсюда два вывода: если данное убеждение крепко укоренилось в психике человека, его сложно будет изменить, но, с другой стороны, изменив одну часть системы (например, действия или репрезентации), мы повлияем и на другие, в том числе и на проблемное убеждение.

3. *Принцип иерархии*. Убеждения вписываются в определенную иерархию сознания, они всегда подчинены нашим мотивам, а убеждениям в свою очередь подчинены мысли и действия. Сам уровень убеждений также имеет свою иерархию: у одного убеждения может быть ряд подкрепляющих убеждений, в том время, как само убеждение может быть частью убеждения более высокого уровня.

4. *Принцип соответствия критерию*. Убеждения всегда строятся из того критерия, которым пользуется человек при оценке ситуации. Меняя критерий (или создавая новый) мы можем изменить убеждение.

5. *Принцип самозащиты*. Человек всегда будет пытаться подтвердить своё убеждение, путём искаженной оценки событий.

6. *Принцип устойчивости*. Данный принцип напрямую связан с принципом самозащиты. Убеждения являют собой устойчивые образования, они почти не меняются с изменением факторов внешней среды (если конечно внешняя среда, очевидно, не опровергает убеждение). Убеждения меняются через среду внутреннюю, путеём образования новых критериев [51].

Формы и методы формирования убеждений:

1. Рассказ как метод воспитания – это яркое, эмоциональное изложение конкретных фактов или событий, имеющих воспитательное значение. Рассказ используется для передачи определённой информации и

для того, чтобы вызвать у обучающихся необходимое педагогу отношение (позитивное или негативное) к содержанию рассказа.

Подготовка к рассказу состоит в определении тематики и содержания, выборе условий и средств наглядности. Требования к рассказу: тематика рассказов определяется субъектным опытом обучающихся: им должно быть понятно о чём идёт речь, т.е. проблема рассказа должна быть личностно значимой; наглядность, за счёт этого усиливается восприятие обучающихся (иллюстрации, фотографии, сетевые ресурсы, демонстрация различных предметов во время рассказа, использование видео-фильмов и музыкальных эффектов). Условия эффективности рассказа как метода воспитания:

- информативность;
- доступность;
- эмоциональность;
- убедительность.

2. Беседа как метод воспитания – это обсуждение определённой проблемы, информации, в котором участвуют как педагоги, так и сами обучающиеся.

Функции беседы:

- углубление нравственных понятий обучающихся;
- прояснение их мотивов;
- развитие взглядов и убеждений у обучающихся.

Подготовка педагога к беседе состоит в определении цели беседы, условий и её основных вопросов. При этом, желательно разработать несколько различных стратегий беседы в зависимости от того, как обучающиеся ответят на тот или иной заготовленный вопрос педагога. Потенциал беседы в воспитании определяется тем, сумеет ли педагог «разговорить» обучающихся, позволит ли им свободно высказывать собственные мысли, мнения, возражения, сомнения. Отсюда следует, что беседа может быть эффективной лишь при определённом стиле общения, расположения участников друг к другу. Завершать беседу рекомендуется

резюме: педагог обобщает мнения обучающихся, формулирует нравственное правило или же предлагает это сделать самим обучающимся.

Наиболее целесообразно предлагать обучающимся беседы с обсуждением моральной дилеммы, когда к обсуждению предлагается ситуация, предполагающая несколько решений, незаконченный рассказ и т.д.

К условиям эффективности беседы относятся: проблемность, доступность, интеллектуальная и эмоциональная активность самих обучающихся, взаиморасположение участников.

3.Семинары – это занятия, на которых могут обсуждаться проблемы, информационные сообщения, дискуссии, беседы со специалистами. Семинары позволяют в активной форме передать информацию о проблеме, создать условия для того, чтобы обучающиеся задумались о проблеме и сформировали к ней своё отношение. Семинары позволяют создать атмосферу доверия, дают возможность обсудить волнующую тему со сверстниками, достичь психологического контакта с каждым из участников.

4.Тренинги. В широком смысле под тренингом обычно понимают активные формы усвоения знаний, познания себя и окружающего мира, формирования отдельных умений и навыков.

Это активная форма обучения, следовательно, человек усваивает информацию быстрее. Он имеет возможность одновременно с получением информации обсуждать неясные моменты, задавать вопросы и тут же отрабатывать полученные знания, формировать навыки поведения. Такой метод побуждает участников подойти к процессу обучения ответственно.

Такая форма обучения делает процесс познания более эмоциональным и творческим. Неформальную обстановку общения на тренинге обеспечивает преподаватель. Он общается на равных со всеми участниками, он такой же, как и все участники, он – часть группы.

Тренинг отличается от традиционных занятий необычным расположением участников в аудитории – они рассаживаются по кругу. Тренинговый круг – необходимое условие для таких занятий, поэтому

аудитория для проведения тренингов должна быть просторной, со свободно двигающейся мебелью. Круг обеспечивает доверительную атмосферу, позволяет участникам видеть всех и свободно общаться друг с другом, в том числе и с преподавателем. Такое расположение ассоциируется в сознании человека не только с доверительностью, но и безопасностью, вниманием и интересом.

Тренинги развития навыков – это серия групповых занятий, на которых используются разнообразные психологические методики. Можно использовать различные игры, упражнения (Приложение 1, 4, 7).

Цель таких занятий – более глубокая проработка проблемы, формирование и отработка навыков внутреннего поведения, общения, разрешения конфликтов, познания себя и прочее. Тренинги позволяют персонифицировать проблему, рассмотреть её с различных точек зрения, отработать линию поведения в наиболее типичных ситуациях.

5.Дискуссия - это публичное обсуждение спорного вопроса с целью нахождения путей его решения. Организованная и направляемая педагогом дискуссия превращается в метод формирования убеждений. Дискуссия позволяет более глубоко рассматривать и познавать различные жизненные проблемы, развивает способности суждения, совершенствует интеллект и речь, формирует критичность и помогает развить всесторонний диалектический подход к явлениям жизни. Дискуссия позволяет выработать уверенность в правильности избранной точки зрения, мысли, идеи, утверждения и укрепиться в определённом мнении. То, что студент слышит в высказываниях преподавателя, что он видит и с чем встречается в собственном опыте, что вычитывает в книге — всё это, проверяясь в открытой борьбе мнений, более глубоко, широко, с разных сторон осознаётся и закрепляется в сознании. Поэтому в методике целенаправленного формирования убеждений дискуссия является необходимой составной частью (Приложение 3).

6. Мозговой штурм – методика стимуляции творческой активности и продуктивности, исходящая из предположения, что при обычных приёмах обсуждения и решения проблем возникновению новаторских идей препятствуют контрольные механизмы сознания, которые сковывают поток этих идей под давлением привычных, стереотипных форм принятия решений.

Цель – создание комфортных условий обучения, при которых учащиеся чувствуют свою интеллектуальную состоятельность, успешность, что делает продуктивным сам процесс обучения. Использование данного метода в учебном процессе решает следующие задачи: стимулирование творческой активности обучающихся; гармоничное сочетание творческих занятий с практикой; активизация учебно-познавательной деятельности обучающихся; формирование способности концентрировать внимание на решении актуальной задачи; формирование жизненных и профессиональных навыков.

7. Ролевые игры - небольшие сценки спланированного или произвольного характера, отражающие модели жизненных ситуаций, помогают формировать такие важные качества, как коммуникативные способности, толерантность, умение работать в малых группах, самостоятельность мышления и т. д. (Приложение 2,5,6)

Выводы по 1 главе

Убеждение как метод воздействия относится к психологическим методам. Анализ литературных источников по данной теме, позволяет сделать вывод, что данное понятие интерпретируют по-разному. Существуют различные классификации убеждений.

Убеждения формируются из установок и умозаключений, контролируя и направляя впоследствии мышление, речь, волю и поведение человека.

Для того чтобы убеждение как метод воздействия было бы максимально доказательным, оно должно отвечать целому ряду требований: содержание и форма убеждений должны соответствовать уровню возрастного развития личности, они должны быть понятны и доступны обучающимся; убеждение должно строиться с учётом индивидуальных особенностей обучающихся; при всех условиях убеждение должно быть последовательным, логичным, максимально-доказательным; убеждение должно содержать как обобщённые положения (принципы и правила), так и конкретные факты, примеры.

Формирование убеждений происходит тогда, когда человек начинает к ним относиться как к чему-то реальному. Тогда его действия становятся результатом его убеждений. Чтобы изменить своё поведение, необходимо изменить ограничивающие убеждения, которые не дают развиваться.

Для того, чтобы понять механизм формирования убеждения в необходимости здорового образа жизни у обучающихся педагогических вузов, необходимо проанализировать процесс формирования здорового образа жизни у обучающихся.

ГЛАВА 2. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Для изучения формирования здорового образа жизни у обучающихся педагогических вузов необходимо рассмотреть сущность и содержание понятия «здоровый образ жизни», проанализировать проблемы формирования ЗОЖ у обучающихся педагогических вузов, охарактеризовать организационно-педагогические условия формирования ЗОЖ у студентов педагогического вуза и рассмотреть вопрос о важности здорового образа жизни для будущего педагога.

2.1. Сущность и содержание понятия «здоровый образ жизни»

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Под образом жизни понимается устойчивый, сложившийся в определённых общественно-экологических условиях способ жизнедеятельности человека, проявляющийся в нормах общения, поведения, складе мышления. Здоровье, согласно данным С.В.Попова, зависит на 20% от внешне средовых условий, от экологии, на 10% от деятельности системы здравоохранения и на 50% от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт [57, с.9-10].

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни».

Понятие «здоровый образ жизни» появилось в России. В 1989 году профессор-фармаколог Израиль Брехман (автор данного термина) , выступил на конференции с докладом о внедрении научной концепции здорового образа жизни. В идеях Брехмана ничего сверхъестественного не было: сбалансированное питание, полноценный сон, свежий воздух и движение, но

среди медицинских работников его доклады пользовались невероятной популярностью. С 1991 года появляется наука валеология, основанная на брехмановских идеях. Курс «Валеология» входит в учебные планы ВУЗов и преподается в школе. Идеи здорового образа жизни начинают пользоваться успехом, поэтому появляется всё больше авторских методик, но уже в 2001 году Министерство образования РФ из учебных планов предмет «Валеология» исключает.

По мнению И.И.Брехмана, здоровый образ жизни можно рассматривать как вид жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и его сохранению [13, с.25].

Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Структура здорового образа жизни по Э.Н.вайнеру (1998) должна включать следующие факторы: оптимальный двигательный режим, рациональное питание, рациональный режим жизни, психофизиологическую регуляцию, половую культуру, закаливание, отсутствие вредных привычек и валеологическое образование [17].

Установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, а формируется в результате определённого педагогического воздействия, по словам И. И. Брехмана, состоит в «обучении здоровью с самого раннего возраста», поэтому формировать здоровый образ жизни необходимо с самого раннего возраста на всех этапах обучения [14].

2.2. Здоровый образ жизни для будущего педагога

Проблема сохранения здоровья детей в условиях современной школы значительно лидирует среди других актуальных вопросов образования, однако до настоящего времени решена недостаточно. На протяжении последних лет прослеживается стойкая тенденция ухудшения здоровья школьников. Отрицательная динамика связана с экологической обстановкой, условиями жизни и недостаточно сформированными навыками здорового образа жизни. Факторы влияния

Формирование культуры здорового образа жизни ребёнка зависит, в частности, от умения педагога создать определённую воспитательную среду. Школа должна стать местом, где учитель демонстрирует здоровый образ жизни, проводит внешкольные и внеклассные мероприятия, увлекая детей за собой, то есть «развивает не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически…» [54, с.43]

Любая образовательная организация должна быть «организацией здорового образа жизни» обучающихся, где их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию потребности и убеждений в необходимости здорового образа жизни.

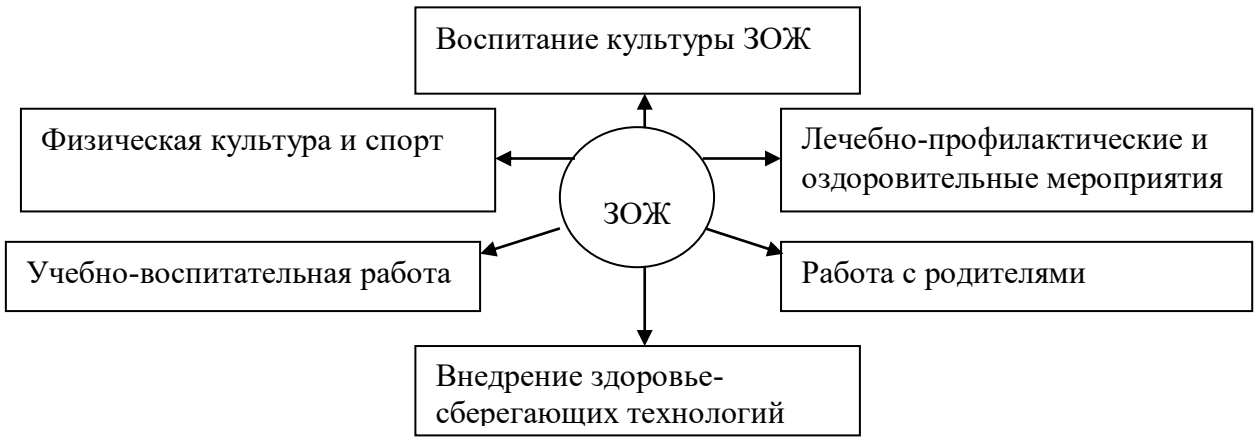

Схема 2. Направления работы образовательной организации по формированию ЗОЖ

Процесс приобщения к здоровому образу жизни необходимо начинать с раннего детства, поэтому актуально решать данную проблему на всех ступенях педагогического образования. Педагоги должны служить примером и нести определённую информацию, стимулируя вести здоровый образ жизни, начиная с младшего школьного возраста.

Для достижения этого кроме вышесказанного, необходимо: формирование знаний о факторах благоприятно воздействующих на здоровье, потребности заботиться о своем здоровье; формирование умений составлять правильный режим дня; обучение самоконтролю, самооценке здоровья; знание взаимосвязи компонентов здоровья; владение методами самовоспитания привычек здорового образа жизни; знание о негативном влиянии на здоровье вредных привычек (пьянства, курения, наркомании, токсикоманиии т.д.); умение противостоять вредным привычкам.

Крайне важна личная убежденность будущего педагога в ведении здорового образа жизни, оперирование основными понятиями, принадлежащими к данной проблеме. Каждый человек понятие здорового образа жизни трактует по-своему.

Здоровый образ жизни состоит из следующих компонентов: оптимального двигательного режима; тренировки иммунитета и закаливания; оптимального питания; рационального режима дня; отсутствия вредных привычек; психофизиологической регуляции.

Знание программ охраны психологического и физического здоровья, воспитания здорового образа жизни учащихся, умение реализовать их в учебной и внеучебной деятельности, а именно: работе спортивных секций, клубов, проведении «Дней здоровья», соревнований, научно-практических конференций, педагогических советов, и общей профилактической работы по проблемам алкоголизма, наркомании и курения обязательно для будущего учителя. Необходим интегрированный подход в организации работы по формированию здорового образа жизни, учитель ОБЖ совместно с другими педагогами (например, биологии, физической культуры) должны приобщать

обучающихся к ведению здорового образа жизни. Сочетание теоретического материала по биологии и ОБЖ с практическим его применением на уроках физической культуры способствует сохранению соматического здоровья обучающихся, формирует общую культуру обучающихся, становится основой их здоровьесберегающей деятельности.

На современном этапе развития общества не все родители реализуют идею здорового образа жизни. Однако если в семье заложены основы здорового образа жизни, то ребенок продолжает его вести и в дальнейшем. Поэтому будущие педагоги должны осознавать важность координации своей деятельности с семьёй и воспитательными учреждениями за пределами школы.

Внеурочная деятельность должна быть также направлена на формирование здорового образа жизни, развитие физической культуры и спорта, ибо именно она предоставляет большие возможности для самореализации учащихся. Здесь ребёнку предоставляется выбор вида деятельности, который ему больше нравится и в котором он наиболее полно сможет проявить себя, учесть свои способности и склонности.

Особые возможности в данном направлении представляет спортивно-массовая и просветительская работа. Спортивно-массовая работа в школе строится в двух взаимосвязанных направлениях. Первое направление характеризуется организацией регулярных занятий физическими упражнениями, исходя из потребностей и интересов школьников. Здесь выделяют такие формы занятий, как секции по видам спорта, кружки физической культуры (общей физической подготовки, лечебной физической культуры). Второе направление связано с проведением спортивных соревнований, массовых физкультурных мероприятий (дни здоровья, тематические спортивные праздники и т. д.).

Данный вид работы помогает решить многие педагогические задачи: пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни школьников; сохранение должного двигательного режима школьников,

обеспечивающего оптимальные условия жизнедеятельности организма и повышение уровня умственной работоспособности и другие. В формировании здорового образа жизни и в поддержании здоровья на высоком уровне на протяжении всей жизни, огромная роль принадлежит знаниям, которыми должен владеть учитель, передавая их ученикам через различные формы просветительской внеклассной работы, например беседы, экскурсии, викторины, конкурсы.

В процессе формирования культуры здорового образа жизни будущие учителя определяют своё состояние и ощущения; формируют активную жизненную позицию учатся укреплять и сохранять своё здоровье и передавать знания учащимся; понимают необходимость и роль двигательной активности; обучаются оказанию элементарной помощи при травмах; получают знания о том, что полезно и что вредно для организма.

Будущий учитель должен осознавать, что внеклассной работе по формированию культуры ЗОЖ присущи свои специфические признаки: добровольность, инициативность, самодеятельность. При выборе содержания, форм и методов внеклассной работы всегда должен соблюдаться принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Осознание будущими педагогами важности данного вопроса и направлений проведения работы по его реализации позволит ускорить его решение и вырастить здоровое поколение, которое приобретет самое главное – крепкое здоровье и высокую работоспособность, что позволит хорошо учиться и добиваться успеха в выбранном деле.

2.3. Проблемы формирования здорового образа жизни у обучающихся педагогических вузов

Для студентов проблема из здоровья приобретает особое значение во время обучения в вузе. Проблему профессионального здоровья личности будущего учителя по степени значимости следует рассматривать в контексте общей концепции охраны здоровья нации.

Различные подходы к пониманию феномена «здорового образа жизни» позволяют сделать вывод о том, что он объединяет всё, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья [6, 61].

Исследования, затрагивающие проблему здорового образа жизни отражены в трудах философов и психологов - Н. А. Бердяева, Л. С. Выготского, А. Смита и др., медиков - Н. М. Амосова, И. И. Брехмана, Ю. П. Лисицына и др., отечественных педагогов - Р. И. Айзмана, Э. Н. Вайнера, В. К. Зайцева, С. В. Попова и др., валеологов - Э. М. Казина, В. П. Казначеева, В. В. Колбанова, Л. Г. Качан, Н. В. Коваленко и др.[61].

Доктор педагогических наук Г.К. Зайцев отмечает, что «установка на здоровье не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия» [32].

Особенно актуальной для нас является проблема здоровья студентов педагогических вузов. Приоритетное направление в аспекте здорового образа жизни занимает вопрос состояния здоровья учащейся молодёжи, участников учебно-воспитательного процесса, непосредственно участвующих в формировании здоровья молодого поколения.

Студенты относятся к числу наименее социально защищённых групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные

особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма.

Студенческий возраст характеризуется высоким уровнем социальной активности, познавательной мотивации, образованности и культуры, что создаёт благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни, поэтому культура здорового образа жизни и убёждённость в его необходимости должна рассматриваться как неотъемлемая часть процесса обучения и воспитания.

Отрицательная динамика состояния здоровья студентов связана с влиянием на них образовательной среды учебного заведения, в котором они систематично проводят длительное время. Современные студенты всё чаще используют для учёбы различные гаджеты — ноутбуки, компьютеры, смартфоны — как в самом вузе, так и за его пределами. В таком ритме важно чтобы обучающиеся соблюдали гигиенические требования при работе с ПК и другими устройствами, чередовали время работы и отдыха, совершали специальные упражнения для снятия напряжения с глаз, в целях профилактики гиподинамии делали больше активных движений. Ответственность за оздоровительные операции несёт как сам студент, так и образовательная организация, которая должна формировать образовательный процесс здоровьесберегающим, способствующим выработке здорового образа жизни студентов.

В связи с участием в едином образовательном процессе у студентов обнаруживаются схожие негативные последствия учёбы, связанные с повышенной напряжённостью умственной деятельности, большим объёмом обрабатываемой и усваиваемой информации, хаотичным распорядком дня. К таким последствиям относятся повышенная утомляемость, недостаток двигательной активности, нарушение режима сна и питания, что приводит к возможному стрессу и увеличению заболеваемости студентов.

Анализ философско-педагогической литературы по проблеме здоровья среди студентов педагогического вуза показывает, что студенты

признаются наиболее перспективной возрастной категорией в процессе формирования здорового образа жизни, поскольку именно в этом возрасте происходит усвоение основных объёмов информации, вырабатываются фундаментальные жизненные стереотипы, происходит интенсивная работа по формированию своей личности, выработке стиля поведения, образа жизни, существует основа для проявления сознательной индивидуальной активности в области здорового образа жизни. Однако в педагогической практике эта идея реализуется недостаточно, несмотря на то, что в последние годы в вузах происходит переоценка ценностей: общегосударственные и личностные интересы рассматриваются во взаимосвязи.

Здоровье будущих специалистов имеет большое значение, поскольку им предстоит реализовывать такие важные общественные функции общества как интеллектуальная, нравственная, профессиональная и репродуктивная. Отношение к деятельности по формированию здорового образа жизни студенческой молодёжи включает в себя: первостепенное ценностное отношение к здоровью; осознание приоритетной значимости и необходимости сохранения и приумножения здоровья участников образовательного процесса; построение мотивации и использование оздоровительных технологий как в процессе обучения, так и в течение всей жизни [61].

Согласно данным ВОЗ на здоровье человека в первую очередь влияет его образ жизни. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека. Состояние общественного здоровья складывается из состояния здоровья каждого отдельного человека, из его отношения к собственному здоровью и своему образу жизни, - в особенности, из его отношения к двигательной активности, физической культуре, к распорядку дня, питанию и вредным привычкам.

По данным ВОЗ современная медицина может максимум на 10% оказывать положительное влияние на укрепление здоровья населения, что

значительно уступает влиянию здорового образа жизни, который среди других факторов, определяющих здоровье, достигает 55% [7].

На основе анализа научной литературы можно сделать вывод, что большинство авторов в целях формирования и популяризации здорового образа жизни среди студентов предлагают две основные стратегии действий: во-первых, меры психологического воздействия, связанные с формированием у студентов установки на здоровый образ жизни, и, во-вторых, организацию пропаганды медицинских и гигиенических знаний, повышение осведомлённости студентов по вопросам здорового образа жизни.

В федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования для всех специальностей, дисциплины, связанные со здоровьесбережением отнесены к общепрофессиональным дисциплинам федерального компонента, что подчёркивает необходимость формирования устойчивой потребности в здоровом образе жизни, убеждённости в необходимости его ведения и в физическом совершенствовании будущего учителя в процессе его общей профессиональной подготовки.

В результате остро стоит вопрос о создании благоприятных условий для индивидуализации образа жизни студентов, о формировании ответственного отношения к своему здоровью как профессионально-значимому свойству. Следовательно, здоровье выступает как единственная общечеловеческая и индивидуальная ценность, поскольку все остальные общечеловеческие ценности являются лишь средствами обеспечения здоровья личности студентов, поэтому одна из главных задач педагогического вуза – выполнение социального заказа – формирование здорового, активного гражданина России.

Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы указывает на ценность непрерывного образования, то есть «образование через всю жизнь» [41].

Значимость подобного явления состоит в необходимости адаптироваться в условиях инновационной среды и постоянно меняющегося мира.

Для реализации стоящих перед образованием целей необходимо воспитание всесторонне развитой личности. Одной из основ успешной самореализации человека является его образ жизни. Значимость этого явления сложно переоценить. От качества образа жизни зависит эффективность человека как личности: его производительные силы, воплощение творческого потенциала, налаживание продуктивных коммуникативных связей.

Состояние здоровья молодёжи является государственной проблемой при любом социально-экономическом и политическом положении, так как именно эта социальная категория детерминирует будущее страны, являясь её творческим и научным потенциалом. В данное время психическое и физическое здоровье молодёжи, а также состояние её образа жизни находится в критическом состоянии. Объясняется это неблагоприятной экологической обстановкой, высокими показателями заболеваемости и смертности [53].

Исходя из данных фактов, можно утверждать о важности здорового образа жизни, который в свою очередь обеспечит психическое и физическое здоровье молодого поколения, позволив таким образом вести эффективную профессиональную, познавательную и творческую деятельность.

Схема 3. Влияние здоровья на сферы деятельности человека

Часто здоровый образ жизни ассоциируют с поддержанием физической формы, правильным питанием или отказом от вредных

привычек. Однако в действительности это более сложное понятие, включающее в себя формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые упрочивают и повышают качество резервного потенциала организма [36].

Д.м.н., профессор Даутов Ю.Ю. отмечает, что здоровый образ жизни можно представить в виде комплекса трех компонентов: культуры питания, движения и эмоций. При этом он подчёркивает, что улучшение здоровья возможно только при планомерном воздействии на все эти компоненты, так как единичные оздоровительные процедуры не охватывают целостную психосоматическую структуру человека [26].

Проблема укрепления здоровья и соблюдения здорового образа жизни является, в том числе, проблемой педагогической. Человека необходимо научить прилагать усилия для поиска такого образа жизни, который позволил бы максимально обеспечить сохранность здоровья и душевное равновесие на каждом этапе становления личности. Роль преподавателя заключается не только в передаче этого знания, но и в формировании убеждений обучающихся в необходимости здорового образа жизни. Выполнение данной миссии начинается с дошкольного образования и продолжается вплоть до вуза.

2.4. Организационно-педагогические условия формирования убеждений в необходимости здорового образа жизни у обучающихся педагогических вузов

В настоящее время в педагогике ведётся интенсивный поиск путей совершенствования различных сторон образовательного процесса. По мнению Ю.К.Бабанского, эффективность педагогического процесса во многом зависит от условий, в которых он протекает. Педагогическое условия – это такая обстановка, которая ускоряет формирование и развитие педагогических явлений, процессов, систем, качеств личности и обеспечивается соответствующими факторами. Благодаря реализации педагогических условий эффективность организации профессионального обучения переходит от возможности к действительности.

Для создания и укрепления теоретической базы различными исследователями предлагается введение и совершенствование специализированных учебных дисциплин, например, создание курсов, направленных на обучение молодёжи различным практикам для улучшения здоровья, психоэмоционального состояния и формирования позитивного мышления [33].

Для формирования ценностного отношения студентов педагогического вуза к здоровью и факторам образа жизни необходимо организовать социально-профилактическую работу в вузе, которая может быть представлена системой следующих видов работы специалистов:

- внеучебная деятельность – целенаправленная организация массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий;

- оказание социально-медицинской помощи студентам группы риска;

- стимулирование всех участников образовательного процесса к ведению здорового образа жизни.

Только при взаимодействии и проявлении активности всех участников образовательного процесса педагогического вуза можно решить проблему

приобщения студентов к принятию здорового образа жизни и формирования ответственного отношения к своему здоровью [8, 61].

Не менее важно внедрение в учебные планы педагогических вузов валеологии - учебной дисциплины об индивидуальном здоровье человека, о культуре сохранения и укрепления здоровья, которая «способствовала бы формированию у студенчества убеждения в том, что для каждого индивида здоровье является основополагающей доминантой, на которую помимо различных условий окружающей среды влияют физическая и нравственная культура индивида, а также избранный им образ жизни, предполагающий активную жизненную позицию в борьбе за здоровье и самопомощь – решения и действия. Предпринимаемые людьми в этом направлении» [29].

Необходимо формировать у студентов валеологическое мышление, то есть ответственное отношение к своему здоровью и убеждённость в необходимости вести здоровый образ для полноценной жизни, личностного и профессионального становления.

Рассмотрев различные формы и методы воздействия на студентов в целях формирования у них здорового образа жизни в условиях образовательной среды, можно сделать вывод, что наиболее эффективными они будут лишь в комплексном применении.

Выводы по 2 главе

Здоровый образ жизни можно рассматривать как вид жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и его сохранению. Он объединяет всё, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Структура здорового образа жизни включает следующие факторы: оптимальный двигательный режим, рациональное питание, рациональный режим жизни, психофизиологическую регуляцию, половую культуру, закаливание, отсутствие вредных привычек.

Установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, она формируется в результате определённого педагогического воздействия – обучения и воспитания, начиная с самого раннего возраста, поэтому актуально решать данную проблему на всех ступенях педагогического образования. Педагоги и воспитатели должны служить примером и нести определённую информацию, стимулируя вести здоровый образ жизни, начиная уже с дошкольного возраста.

Основная нагрузка лежит на системе образования, которая призвана растить физически и психически здоровых специалистов, формировать у них убеждение в ценности здоровья, научить их ответственно относиться не только к собственному здоровью, но и к здоровью других людей, а также к сохранению среды обитания.

Однако исследователи констатируют противоречие между объективной необходимостью формирования у студентов убеждённости в здоровом образе жизни и недостаточной разработанностью форм, методов и средств деятельности, направленной на сохранение здоровья студентов, формирование у них убеждений и мотивации к здоровому образу жизни.

Укрепление здоровья студентов возможно только на основе придания физическому воспитанию и образованию компетентностной направленности, главная цель которой – формирование у обучающихся мотивации и убеждённости в необходимости ведения здорового образа жизни.

Для достижения наибольшей эффективности необходимо внедрять в образовательный процесс также и внешние мотивационные факторы в виде экономических стимулов (повышенные или именные стипендии для отличившихся студентов в сфере здорового образа жизни, гранты на лучшие практические и исследовательские проекты в данной области и прочее), социальных стимулов (предоставление талонов на бесплатное/льготное питание в столовых образовательных организаций, возможность прохождения медицинских осмотров и получения медицинской помощи на бесплатной/льготной основе, предоставление бесплатного/льготного проезда до спортивных учреждений и объектов, предоставление абонементов для занятий в спортивных и тренажёрных залах и прочее) и моральных, идеологических стимулов (объявление благодарности, ведение «доски почёта» и другое).

Осознание будущими педагогами важности данного вопроса и направлений проведения работы по его реализации позволит вырастить здоровее поколение.

ГЛАВА 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ УБЕЖДЕНИЙ В НЕОБХОДИМОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Для разработки методических рекомендаций по формированию убеждений в необходимости здорового образа жизни у обучающихся педагогического вуза необходимо проанализировать программу по формированию здорового образа жизни, реализуемой в педагогическом вузе

3.1. Анализ программы по формированию здорового образа жизни, реализуемой в вузе (на примере ФГБОУ ВО «УрГПУ»)

На базе ФГБОУ ВО «УрГПУ» преподаются следующие дисциплины, направленные на формирование здорового образа жизни: «Основы здорового образа жизни», «Роль семьи в системе ЗОЖ», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Здоровый и безопасный образ жизни».

Для анализа была взята рабочая программа дисциплины «Основы здорового образа жизни» дл ОПОП 44.03.01 – Педагогическое образование, профиль «Безопасность жизнедеятельности», авторами которой являются: к.п.н., доцент кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности Гафнер В.В. и старший преподаватель кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности Калимуллина А.Н.

Дисциплина входит в вариативную часть (обязательные дисциплины) учебного плана, модуль «Здоровый и безопасный образ жизни и оказание первой помощи пострадавшим».

Программа включает в себя 11 разделов, а именно: пояснительная записка; учебно-тематическое планирование; содержание дисциплины; перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине; фонд оценочных средств для проведения

промежуточной аттестации по дисциплине; перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины; перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине; описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине; сведения об авторах программы.

Целью дисциплины является формирование знаний о здоровье, здоровом образе жизни, факторах профилактики различных заболеваний.

Для решения данной цели предлагаются следующие задачи: изучить систему организации здравоохранения в РФ на основе правовых документов; освоить основы здоровья и ЗОЖ; овладеть знаниями по профилактике различных заболеваний; овладеть знаниями по правовым, экономическим и психологическим аспектам взаимоотношений полов, роли семьи в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения.

Процесс изучения дисциплины «Основы здорового образа жизни» направлен на формирование следующих компетенций:

- готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6);

- готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1).

Учебно-тематическое планирование включает в себя 13 тем, которые подробно разбиты по подтемам. Также предлагаются темы, вынесенные на самостоятельное изучение.

В разделе «Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине» представлена таблица с перечнем компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины, с указанием этапов их

формирования, показателей и критериев оценивания. Также в этом разделе прописана форма промежуточной аттестации, описание шкалы оценивания и примерный перечень вопросов к экзамену.

В разделе «Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины» расписаны организационные требования к освоению дисциплины, рекомендации по работе с научной и учебной литературой, организация самостоятельной работы обучающихся, текущий контроль.

Анализ рабочей программы показал, что в ней содержатся все разделы, необходимые для осуществления дисциплины «Основы здорового образа жизни». Мы предлагаем для подготовки к занятиям по данной дисциплине использовать «Методические рекомендации для преподавателя», которые содержат на наш взгляд эффективные формы и методы деятельности для более успешного усвоения предлагаемого материала и формирования убеждений в необходимости ведения здорового образа жизни.

3.2. Методические рекомендации по формированию убеждений в необходимости здорового образа жизни к рабочей программе

3.2.1. Аннотация

Процесс социального становления студентов педагогического вуза, выбора ими дальнейшего жизненного и профессионального пути, осуществляется непосредственно через обучение и воспитание. Одним из показателей эффективности образовательного процесса является уровень сформированности компонентов здоровья. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья должны быть взаимодополняющими компонентами в системе формирования личности в целом.

Отсутствие у студентов убеждений в необходимости ведения здорового образа жизни, установки на безопасное поведение, влечёт за собой ухудшение психофизического здоровья, формирование различных поведенческих отклонений: наркозависимости, алкоголизма, никотиновой зависимости и прочее.

Образовательная организация обладает рядом уникальных возможностей для проведения как учебной, так и профилактической работы, но анализ этой деятельности указывает на тот факт, что зачастую имеющиеся программы, направленные на формирование здорового образа жизни, не являются достаточно эффективными. Особую трудность представляет разработка критериев и показателей эффективности и результативности учебной и профилактической деятельности, а также выбор преподавателем наиболее удачных методов и форм для работы на занятиях, нет контроля убеждённости, а только знаний.

В этой связи возникает необходимость оказания методической помощи специалистам, осуществляющим профилактическую и учебную деятельность в условиях образовательных организаций. Предлагаемое пособие содержит рекомендации по формам и методам работы на занятиях со

студентами, направленных на формирование здорового образа жизни в среде студенческой молодёжи, эти рекомендации могут быть полезны при планировании, организации и проведении как учебных занятий, так и различных профилактических мероприятий.

3.2.2. Формирование убеждений в необходимости здорового образа жизни у студентов педагогического ВУЗа через систему профилактического воздействия в процессе обучения

Профилактику рассматривают как комплексный, последовательный, систематический процесс, направленный на создание благоприятных условий для жизнедеятельности человека и формирование у него сознательного отношения к собственному здоровью. Цель профилактической работы – повышение качества жизни и сохранение здоровья человека. Она направлена на изменение поведения, такая работа предполагает системное воздействие на человека.

Направления воздействия профилактической работы: информационное; направление развития жизненно необходимых навыков, убеждений и ценностей; направление ценностной альтернативы; включение социальных сетей; изменение поведения. Независимо от того, в каком сочетании и последовательности осуществляются эти направления, результат будет направлен на изменение отношения, убеждённости, мотивации и поведения человека [44].

Содержание направлений:

1. **Информационное.** В основе этого направления лежит предоставление целевой аудитории актуальной и достоверной информации по какой-либо проблеме. Информационное воздействие в большинстве случаев сочетается с другими направлениями, что позволяет существенно расширить каналы донесения информации и повышает эффективность обучения и профилактической работы.

При применении данного направления необходимо учитывать специфику информационного воздействия:

а). Использование фактора страха должно быть минимальным и рационально обоснованным. Сознание человека довольно быстро адаптируется к часто повторяемой «устрашающей» информации, переставая воспринимать её как реальную угрозу. Кроме того, человеческий мозг, защищаясь от агрессивного напора внешних раздражителей, включает защитные механизмы, позволяющие абстрагироваться от нежелательной информации. Нельзя исключить, что некоторые представители целевой аудитории после получения такой информации испытают панику, стресс, у них может начаться депрессия. Такая реакция помешает рационально оценить поступающую информацию. В результате и оставшиеся равнодушными, и воспринявшие информацию чересчур эмоционально, перестанут реагировать на устрашающие факты и призывы, тем самым исключив себя из сферы информационного воздействия.

б). Информация должна соответствовать возможностям её восприятия целевой аудиторией. При превышении предела информационного запроса, передаваемые сообщения могут вызвать неадекватный интерес, потребность проверить сказанное на практике или, наоборот, - обесценить и упростить проблему. В каждом из этих случаев желаемый результат информационного воздействия не достигается.

в). На основании предварительного исследования должна быть просчитана ожидаемая реакция целевой аудитории на информационное воздействие. Представление о том, что подумает и что захочет предпринять целевая аудитория под влиянием полученной информации, позволит разработать понятный для неё призыв к какому-либо действию, который должен быть обязательным компонентом информационных сообщений.

2. Направление развития жизненно необходимых навыков, убеждений и ценностей. В основе этого направления лежит формирование ценностных установок, убеждений, развитие жизненных навыков и

повышение личной уверенности. Это направление можно реализовывать в форме тренингов, ролевых игр, индивидуального медико-психологического консультирования.

3. Направление ценностной альтернативы. В основе этого направления лежит формирование мотивации к изменению поведения на основе полученной аргументации в пользу новых моделей поведения. Направление ценностной альтернативы предполагает демонстрацию обучающимся новых моделей поведения взамен ранее практиковавшихся. Его можно реализовывать в групповых тренингах, в предоставлении информации о жизненных перспективах, во встречах с людьми, которые изменили свой образ жизни, и добились больших высот в личностном и профессиональном становлении.

4. Включение социальных сетей. Это направление предполагает привлечение к системному воздействию на студентов со стороны представителей значимого для них окружения: педагогов, родителей, сверстников, кумиров, других авторитетных для конкретной целевой группы лиц. Использование этих ресурсов даёт возможность персонифицировать профилактическую работу и существенно расширить её потенциал.

Данное направление можно реализовывать в индивидуальных беседах, тематических мероприятиях, массовых акциях, вовлечении самих студентов в профилактическую работу.

5. Изменение поведения. Это направление основано на психологических закономерностях этапов изменения поведения человека. Людям требуется длительное время, чтобы изменить своё поведение. Очень редко человек начинает вести себя по-новому, всего лишь раз получив информацию о проблеме или услышав призыв к каким-то действиям. Это направление работы включает элементы всех вышеперечисленных направлений [45].

Выбор необходимого воздействия определяется тем, на каком этапе изменения поведения находится человек. Социальная реклама, плакаты,

видеоклипы эффективны в основном на первом этапе – они помогают обратить внимание на проблему. Для изменения поведения требуется комплексное воздействие: печатные материалы, телефон доверия, консультации специалистов, социально-психологические службы.

Реализация учебных и профилактических программ предполагает освоение и применение педагогами современных педагогических технологий в области обучения и профилактики, однако ожидаемый результат этих программ может быть гораздо значимее при соблюдении определённых условий и требований.

В первую очередь, важно определить на какую категорию направлено воздействие и каковы временные рамки. С учётом этих факторов определяется стратегия дальнейших действий, которая направлена на решение следующих задач:

1). Формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни и убеждения в его необходимости. Тематика занятий должна быть нацелена на все формы девиантного поведения и включать: меры по усилению личных убеждений против употребления табака, алкоголя, наркотиков и т.д.; обучение социальным навыкам (коммуникабельности, уверенности в себе, самоуважению и эффективному взаимодействию с окружающими, как со сверстниками, так и со взрослыми).

2). Внедрение инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни и мотивов отказа от вредных привычек.

При проведении учебных занятий со студентами предпочтение необходимо отдавать не только дидактическим информационно-образовательным методам, но и интерактивным – моделированию ситуаций, дискуссиям, ролевым играм и т.д. Кроме учебной деятельности студентов необходимо привлекать к различным профилактическим мероприятиям (акции, конференции, круглые столы и т.д.).

Методы, которые могут использоваться при реализации учебной программы: лекции; тренинги (в том числе и психологические); дискуссии; мозговые штурмы; беседы; ролевые игры; индивидуальные беседы; круглые столы; конференции; тестирование; анкетирование; мероприятия профилактической направленности.

Каждое занятие должно включать несколько обязательных этапов:

1. Начало работы. Введение в тему занятия - объяснение и демонстрация навыка.
2. Работа по теме занятия. Поведенческий тренинг определённого навыка в упражнении. Упражнения можно проводить в форме ролевой игры, дискуссии, мозгового штурма, предполагающих использование осваиваемого навыка.
3. Обсуждение.
4. Закрепление, рефлексия.
5. Тестирование и контроль.

3.2.3. Формы и методы работы по формированию убеждений в необходимости ЗОЖ на занятиях со студентами

Таблица 1.

Формы и методы работы по формированию убеждений в необходимости ЗОЖ на занятиях со студентами

№ п/п	Форма, метод	Определение	Виды	Рекомендации по использованию	Функции
1.	Беседа	Диалогический метод обучения, при котором педагог путём постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного материала.	- эвристическая; - сообщающая; - индивидуальная; - фронтальная; собеседование	Вопросы задаются педагогом всем обучающимся, они должны быть краткими, чёткими, содержательными. Не следует ставить двойных, подсказывающих вопросов или наталкивающих на угадывание ответа. Не следует формулировать альтернативных вопросов, требующих однозначного ответа типа «да» или «нет».	Ведущая функция – побуждение обучающихся. В процессе беседы педагог стимулирует обучающихся к осознанному восприятию имеющегося у них запаса знаний, обобщению и систематизации, возможности делать выводы, развивать обобщения.

2.	Тренинг	Метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений, навыков и социальных установок.	- личностно-развивающий; - навыковый; - организационный	Обязательно наличие постоянного состава группы, определённая пространственная организация – изолированное помещение, со свободно передвигающейся мебелью; расположение участников по кругу – это обязательное условие; применение активных методов групповой работы; обеспеченность техническими средствами обучения и методическими материалами.	Приобретение опыта, новых психологических качеств, более глубокое понимание сути обсуждаемой проблемы.
3.	Семинар	Форма учебно-практических	- вопросно-ответный	Во вступительной части семинарского занятия	Систематизация и обобщение знаний по

		занятий, при которой обучающиеся обсуждают сообщения, доклады, рефераты.	- семинар-диспут - семинар-экскурсия - комментируемое чтение - семинар решения проблемных ситуаций - семинар обсуждения докладов	преподаватель формулирует основные цели и задачи семинара, показывает место и значение обсуждаемой темы, определяет ключевые проблемы и указывает порядок проведения занятия. После этого целесообразно заслушать доклад (сообщение) одного из студентов, продолжительностью 7-10 минут. После выступления докладчика следует обсуждение вопросов под строгим руководством преподавателя. Рассмотрение каждого вопроса семинара следует	изученному вопросу, теме, разделу; совершенствование умений работать с различными источниками информации; умений высказывать свою точку зрения, обосновывать её; писать рефераты, конспектировать прочитанное.

				завершить обобщающими суждениями преподавателя.	
4.	Дискуссия	Это спор, направленный на достижение истины и использующий только корректные приёмы ведения спора	- дебаты; - эстафета; - панельная дискуссия; - ролевая дискуссия; - круглый стол	Информированность и подготовленность студентов к дискуссии, свободное владение материалом, привлечение различных источников для аргументации отстаиваемых положений; правильное употребление и понимание понятий, используемых в дискуссии; корректность поведения; недопустимость высказываний, задевающих личность оппонента; установление регламента выступления участников; полная включённость	Обучающий эффект дискуссии – возможность получить разнообразную информацию от собеседников, продемонстрировать и повысить свою компетентность, проверить и уточнить свои представления и взгляды на обсуждаемую проблему, применить имеющиеся знания в процессе совместного решения учебных задач. Развивающая функция – развитие у обучающихся

				группы в дискуссию, участие каждого студента в ней. Для этого необходимо: привлечь студентов к определению темы дискуссии, предоставив им возможность выбора темы из нескольких альтернативных; проблемно сформулировать тему дискуссию, чтобы вызвать желание её обсуждать; предоставить каждому студенту возможность высказаться; совместно вырабатывать правила и нормы групповой коммуникации.	способности к анализу информации и аргументированному, логически выстроенному доказательству своих идей и взглядов, повышение коммуникативной активности студентов, их эмоциональной включённости в учебный процесс, формирование умения уважать чужое мнение, находить компромисс для разрешения конфликтных ситуаций.
5.	Мозговой	Это метод	- брейнрайтинг;	Преподаватель вначале	Стимулирование

	штурм	группового коллективного продуцирования новых идей.	- мозговой штурм на доске; - обратный мозговой штурм	сообщает тему и форму занятия. Формулирует проблему, которую нужно решить, обосновывает задачу для поиска решения. Общее требование, которое необходимо учитывать при выборе проблемы – возможность многих неоднозначных вариантов решения проблемы. Для проведения мозгового штурма коллектив делится на 2 группы: генераторы идей и аналитики. Генераторы предлагают варианты решения выдвинутой проблемы, а аналитики анализируют	творческой активности обучающихся; связь теоретических знаний с практикой; активизация учебно-познавательной деятельности обучаемых; формирование способности концентрировать внимание и мыслительные усилия на решении актуальной задачи; формирование жизненных и профессиональных навыков и убеждений; обучение работе в команде.

				каждый вариант, вместе с преподавателем подводится итог и принятие самого успешного и эффективного решения с активным его аргументированием.	
6.	Ролевая игра	Игровой метод обучения, основанный на моделировании и проигрывании социальных ролей в процессе решения учебно-профессиональной задачи.	- сюжетно-ролевая игра; - ситуационная игра	1. Подготовка к проведению: преподаватель объясняет суть данного метода, правила и задачи, готовит сценарий и организует игровое пространство. 2. Непосредственное проведение игры. Участники воплощают сценарий, происходит «проживание» проблемной ситуации. Повысит	Обучающиеся обретают эмоциональный опыт взаимодействия друг с другом в личностных и профессионально-значимых ситуациях. Данный метод помогает установить связь между своим поведением и его последствиями на основе анализа своих переживаний, а также переживаний других

				эффективность данного метода использование видеотехники. 3. Подведение итогов игры. Начинать желательно с вербализации участниками игры своих переживаний (описание своих ощущений) и обмена эмоциональным опытом между участниками игры. Далее следует анализ ролевой игры, который в себя самоанализ её участников и «обратную связь» (мнения, комментарии) в их адрес от других членов группы.	членов группы. Новые модели поведения распространяются на аналогичные ситуации. В ролевой игре обучающиеся овладевают опытом деятельности и соответствующих ему переживаний, сходных с тем, что они получили бы в действительности.
7.	Проектная	Метод	- исследовательская;	Начинать следует всегда с	Способствует развитию

	деятельность	развивающего обучения, направленный на выработку самостоятельных исследовательских умений (постановка проблемы, сбор и обработка информации, проведение экспериментов, анализ полученных результатов).	- творческая; - индивидуальная; - групповая; - информационная	выбора темы проекта, его типа, количества участников. Далее преподавателю необходимо продумать возможные варианты проблем, которые важно исследовать в рамках намеченной тематики. Сами же проблемы выдвигаются обучающимися под руководством преподавателя. Здесь уместно использовать метод «мозгового штурма». Далее идёт распределение задач по группам, обсуждение возможных методов исследования, поиска информации. Затем следует	творческих способностей и логического мышления, объединяет все знания, полученные в ходе учебного процесса и приобщает к конкретным жизненно-важным проблемам. Данный метод способствует обучению планирования, формированию навыков сбора и обработки информации, умению анализировать источники информации, структурировать, обобщать полученные данные и презентовать их перед аудиторией.

				самостоятельная работа участников проекта по своим индивидуальным или групповым исследовательским задачам. Далее необходимо организовать промежуточные обсуждения полученных данных, а затем следует защита проектов, оппонирование, коллективное обсуждение результатов и выводы.	

Выводы по 3 главе

Анализ рабочей программы по формированию здорового образа жизни, реализуемой в ФГБОУ ВО «УрГПУ» показал, что в ней содержатся все разделы, необходимые для осуществления дисциплины «Основы здорового образа жизни», мы предлагаем преподавателям при планировании, организации и проведении занятий использовать «Методические рекомендации по формированию убеждений в необходимости здорового образа жизни», с различными формами и методами деятельности для успешного усвоения предлагаемого материала. Материалы работы также могут быть использованы в процессе методической подготовки студентов и во время их педагогической практики.

Предлагаемые нами формы и методы работы являются эффективными, так как в учебный процесс вовлекаются все обучающиеся, они активно участвуют как в учебной деятельности, так и во внеучебной, учатся отстаивать свою точку зрения при защите проектов, участии в конференциях, круглых столах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Особое место в процессе развития социально-активной, гармоничной личности принадлежит сохранению и укреплению его здоровья и созданию условий для здорового образа жизни. Крепкое здоровье и убеждённость в его необходимости являются важнейшим условием готовности студентов к будущей педагогической деятельности. Здоровье для человека, а тем более для будущего педагога должно стать жизненно-необходимой ценностью.

Формирование убеждения в необходимости ведения здорового образа жизни остаётся одной из актуальных проблем современного общества. В каждой образовательной организации должны быть разработаны как учебные, так и профилактические программы, направленные на формирование у обучающихся ответственного отношения к собственному здоровью, убеждения в необходимости ведения здорового образа жизни.

Процесс формирования готовности студентов педагогического вуза к восприятию и освоению здорового образа жизни должен рассматриваться как один из базовых компонентов их профессиональной подготовки.

В процессе подготовки студентов педагогического университета к профессиональной деятельности необходимо ориентироваться на конечный результат в виде модели выпускника вуза, представляющей собой основы для решения профессиональных задач, одна из которых выражается установкой на здоровый образ жизни как профессионально значимое свойство личности.

Цель нашей работы заключалась в разработке методических рекомендаций к рабочей программе по формированию убеждений в необходимости здорового образа жизни у студентов педагогического университета. Предлагаемые нами формы и методы работы предназначены для преподавателей при планировании, организации и проведении занятий. Материалы работы также могут быть использованы в процессе методической подготовки студентов и во время их педагогической практики.

Основная задача при проведении учебной и профилактической работы, направленной на формирование убеждений в необходимости здорового образа жизни – ориентировать их на самовоспитание. Также важным при этом является выработка системы нравственных ценностей, идеалов и навыков культуры здорового образа жизни, привитие стойкого иммунитета к негативным влияниям среды, обучение тому, как оказать сопротивление, как научиться говорить «нет» и как отказаться от нежелательной дружбы.

Данные направления работы крайне важны, так как именно ценностные ориентации и установки во многом определяют характер деятельности, специфику интересов, убеждённость и модели поведения студентов как в учебное время, так и вне стен образовательной организации.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян Н.А. Здоровье студентов: Монография.- М.: РУДН, 1997.

2. Александров О.А. Комплексная программа здоровья. М.: Медицина, 1988.- 96с.

3. Алёшина Л.И. Формирование здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки. 13.00.01. Дис.канд.пед.наук. -Волгоград, ВГПУ, 1998 .-214с.

4. Аммонашвили Ш.А., Алексин А.Г. и др. Педагогика здоровья.- М.: Педагогика, 1990.- с.228.

5. Ананьев В.А. Психогигиенические и психопрофилактические основы здорового образа жизни//ЗОЖ: Сб.науч.тр./Ленингр. ун-т усовер. врачей. - Ленинград, 1988.- С.85-112.

6. Артюхов, И.П. Динамическое исследование состояния здоровья студентов КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого за период 2011-2013 гг. / И.П. Артюхов, Е.А. Манухина, Д.С. Каскаева //Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). №6(26). С. 101-108.

7. Артюхов, И.П. Методические подходы к оценке факторов риска здоровья населения / И.П. Артюхов, С.А. Сульдин, Н.П. Протасова // Сибирское медицинское обозрение. 2012. №6 (78). С. 80-85.

8. Артюхов, И.П. Воспитание молодого специалиста важнейшая, неотъемлемая часть высшего медицинского учебного заведения / И.П. Артюхов, П.А. Самотесов // Сибирское медицинское обозрение. 2008. Т. 54, №6. С. 102-105.

9. Барышева Н.В., Виноградова П.А., Жолдак В.И. Физическая культура и здоровый образ жизни. Учеб. пособие.- СамараД997.- с.256.

10. Бехтерев В. Личность и условия её развития и здоровья. 2-е изд.- СПб.: Изд-во К.Л. Риккера, 1905.- 43с.

11. Борисов М.М., Виленский М.Я. Психолого-педагогические

аспекты формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи //Профилактика пьянства, наркомании, токсикомании, курения, СПиДа: курс лекций. М., 1990.-С. 30-42.

12. Брехман И.И. Философско-методологические аспекты проблемы здоровья человека //Вопросы философии.-1982.-№2.- С.52-53.

13. Брехман И.И. Валеология наука о здоровье. - 2-е изд. -М.: ФиС, 1990. - 208с.

14. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. – Л.: Наука, 2007. – 125с.

15. Брехман И.И.// Валеология: Диагностика, средства и профилактика обеспечения здоровья. - Владивосток, 1995. - 40-49 с.

16. Бречек, А Педиатрия рискованного поведения / А. Бречек // Каждый день. – 2007. – 16 ноября. – С. 4-9.

17. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для Вузов.2-е изд., испр. М: Флинта, Наука,2002. - 416с.

18. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студентов. Учеб. пособие. М: МНЗПУД995. - 96с.

19. Вульфович А.С. Подготовка будущих учителей к воспитанию у учащихся направленности на здоровый образ жизни. 13.00.01. Дис.канд.пед.наук. Волгоград, ВГПУ, 2000. - 217с.

20. Воскресенский Б.А. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодёжи. М.: Знание,1987. — 39с.

21. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В.Давыдова. -М.: Педагогика, 1991.- 480с.

22. Глинянова И.Ю. Формирование у студентов педагогического вуза основ готовности к валеологической работе со школьниками. 13.00.01. Дис. кан.пед.наук. Волгоград: ВГПУ, 1995. - 259с.

23. Гундаров И.А., Полееский В.А. Актуальные вопросы практической валеологии. Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья.- СПб.: Наука,1993.- 256с.

24. Горчак С.И. К вопросу о дефеницции здорового образа жизни //ЗОЖ: социально-философские и медико-биологические проблемы К., 1991.- с. 19-39.

25. Горячев В. Здоровье категория педагогическая. // Народное образование. - 1999. - № 9 . - С. 219-232.

26. Даутов Ю.Ю., Уракова Т.Ю., Ожева Р.Ш., Хакунов Р.Н., Тхакушинов Р.А. Научные основы здоровья и здорового образа жизни // Новые технологии. Майкоп, 2007.— № 3.— С. 67-69.

27. Дудченко Э.Ф. Проблема формирования валеологического сознания и поведения./ Сб. научных статей. Мурманск, МГПУ, 1999. - С. 21-25.

28. Еременко В.А. Образ жизни и здоровье человека //Философские вопросы медицины и биологии.- К., 1985.Вып.17.- С.54.

29. Ивахненко Г.А. Здоровье московских студентов: анализ самосохранительного поведения // Социологические исследования. 2006. № 5. С. 78–81.

30. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2002.- 512с.

31. Ирхин В.Н., Кащенко В.П.: Здоровье учителя и учащихся - приоритетная ценность//Педагогика,- 1997.-№3.- С.73-76.

32. Зайцев В.П. Комплексная программа здоровья студентов: Учеб. пособие. Белгород: Изд-во БелГТАСМ,2000. - 78с.

33. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева. М.: Изд-во Института социологии РАН, 2012.

34. Зимбардо Ф., Ляйппе М. Социальное влияние.- СПб: Питер,2000.- 448с.

35. Казин Э.М.,Федоров А.И., Панина Т.С.,Заруба Н.А. Социальные и педагогические аспекты сохранения здоровья субъектов образовательного процесса //Мир образования Образование в мире. -2001.-№1 -С.146-162.

36. Казначеев В.П. Этюды интегральной медицины и валеологии. СПб., 1997.— С. 116.

37. Квасов С.Е., Изуткин Д.А. Факторы образа жизни и здоровье студентов за период их обучения в вузе. // Сов. Здравохранение. 1990.- №11.- С.26-30.

38. Киреева Т.А. Профессиональная подготовка студентов как один из этапов непрерывного валеологического образования //Здоровье и образование. Педагогические проблемы валеологии. СПб. 1992.-С.69-72.

39. Ковалев А. Г. Психология личности. — М.: просвещение, 1970. — с 60.

40. Кондаков Н. И. Логический словарь-справочник. М.: Наука, 1975. — с 158.

41. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 гг.: распоряжение Правительства Российской Федерации № 2765-р от 29 декабря 2014 г. // Собрание законодательства РФ.— 12.01.2015.— № 2.— Ст. 541.

42. Крючкова В.А., Сандлер М.В. . Содержание и формы пропаганды здорового образа жизни. В помощь лектору. М.: Знание, 1985,С.37.

43. Кульменева, Л. Г. Школа здорового образ жизни / Л.Г. Кульменева //– 2007. - №3. – С. 42-47.

44. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи / Р. И. Купчинов. -Минск : УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211с.

45. Лебедченко С.Ю. Формирование культуры здоровья будущего учителя в процессе профессиональной подготовки. 13.00.08. Дис.кан.пед.наук. -Волгоград, ВГПУ,2000, 266с.

46. Леви В.Л. Искусство быть другим. - СПб.: Питер,1993.-327с.

47. Лисицын Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека социальная ценность. — М.: Мысль, 1998.-270 с.

48. Ляхович А.В. Научные основы формирования здоровья студенческой молодёжи. Автореф. дис. на соиск. уч. ст. докт.мед.наук. - М.,1998. 47с.

49. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. Учеб. пособие. М.: АСАДЕМА, 2001.-320с.

50. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: канд.пед. наук. – Нальчик, 2005. – 234 с.

51. Немов Р.С. Психология. - М.: Владос, 2001.-427с.

52. Уткина Л.И. К вопросу о валеологической культуре педагога./ Здоровье и образование./ Педагогические проблемы валеологии. СПб, 1997. - С.142-143.

53. Петрова О.В. Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни студентов // Вестник Брянского государственного университета. Брянск, 2013.— № 1.— С. 196-200.

54. Петровский А.В. Общая психология Под ред. А. В. Петровского. — М.: Просвещение, 1976. — с 113.

55. Покровская М.И. Воспитание здоровых привычек. СПб.: Типография П.П.Сойкина, 1901.- с.64.

56. Попов С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучие школьников). С-Пб: «Союз», 1998. - 256с.

57. Попов, А.А. Факторы, влияющие на организацию здорового образа жизни студентов в условиях творческого вуза / А. А. Попов // Мир науки, культуры, образования: науч. журн. - 2011. - N 2. - С. 167.

58. Полетаева Н.М. Валеологическая воспитательная система образовательного учреждения.- СПб.: Познание,2001.- 190с.

59. Рубинштейн СЛ. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1973. -423с.

60. Рыбачук Н.А. Педагогическая технология здоровьесбережения студентов. //Педагогика. 2003. - № 4. - С.70-73.

61. Сивас, Н.В. Инновационная деятельность по формированию ЗОЖ в образовательном учреждении // Ученые записки. 2011. № 4(74). С. 166-170.

62. Соковня-Семёнова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. М.: «АСАДЕМА». 1999.

63. Степанов А.Д., Изуткин Д.А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования // Сов. Здравоохранение.- 1981.- №5.-С.6.

64. Фёдоров В.В. Проблемы оздоровления студенческой молодёжи в контексте вузовского образования. /В сб.: Здоровье и физические упражнения.- Тюмень: ТГУ, 2000. С.218-223.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Игра "Спорные утверждения"

Цель: эта игра, кроме информирования, даёт возможность каждому участнику выяснить свои взгляды на проблему наркомании (можно взять любую тему).

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями: "Совершенно согласен", "Согласен, но с оговорками", "Совершенно не согласен", "Не имею точного мнения".

Примеры спорных утверждений:

1. «Легкие» наркотики безвредны.
2. Наркотики повышают творческий потенциал.
3. Наркомания это болезнь.
4. У многих молодых людей возникают проблемы с психикой из-за наркотиков.
5. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
6. Наркомания излечима.
7. Многие подростки начинают употребление наркотиков "за компанию".
8. Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
9. Наркоман может умереть от СПИДа.
10. Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
11. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
12. Наркоман может умереть от передозировки.
13. Продажа наркотиков не преследуется законом.
14. Наркоманы - это не люди!
15. Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.

Преподаватель читает данные утверждения, студенты поднимают таблички. Преподаватель может спросить кого-то из студентов на своё усмотрение почему он считает именно так.

Выслушав мнения студентов, преподаватель излагает своё профессиональное мнение, приводит факты, статистику. Эта игра может проводиться в форме дискуссии.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Ролевая игра «Назад в будущее»

Цель: способствовать формированию установки на здоровый образ жизни через демонстрацию личной позиции по отношению к курению (можно взять любую тему).

Методика проведения. Группа делится на две команды и получает задание: «Представьте, что вы попали в будущее – на 100 лет. Каким стал мир – а) если в нём по-прежнему не решена проблема курения б) если данную проблему удалось решить (и каким образом). Разыграйте небольшую сценку, передающую ваше видение ситуации». Если позволяет время можно провести арт-терапию с обсуждением «Город без вредных привычек», «Город, поглощённый пагубными привычками».

Далее идёт обсуждение впечатлений по окончанию игры.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Дискуссия «Самоуважение и употребление психоактивных веществ»

Преподаватель задаёт студентам вопрос: «Как вы считаете, что происходит с самоуважением тех, кто употребляет психоактивные вещества?»

Пояснения для педагога: безусловно, среди участников дискуссии будут те, кто выскажет мнение, что употребление алкоголя или наркотиков повышает самооценку, свидетельствует о «взрослости» и смелости употребляющего их.

Преподавателю следует наводящими вопросами обратить внимание на то, что у употребляющих ПАВ возможны две проблемы с самооценкой:

- пока действует психоактивное вещество, самомнение (не самоуважение) может у них быть неоправданно высоким;
- кроме того, в любой момент времени у них может возникнуть чувство, ведущее к снижению самооценки: страх перед возможностью быть уличённым, стыд перед близкими за поведение, не оправдывающее их ожиданий.

Такие люди понимают, что поступают не вполне разумно, не на пользу себе. Всё это, безусловно, отрицательно влияет на чувство самоуважения и обычно приводит к формированию постоянно заниженной самооценки, несмотря на внешнюю браваду.

Истинное самоуважение складывается на основе реальных поступков и достижений. Уважающий себя человек дорожит своими убеждениями и принципами, способен отстаивать свою точку зрения. Самоуважение повышает твердая позиция относительно употребления наркотиков.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Упражнение «Зависимость от наркотиков»

Преподаватель предлагает поработать с рабочим листом. Студентам раздаются листы бумаги с просьбой ответить на вопрос: «Почему наркоману трудно или невозможно отказаться от приёма наркотиков?»

1.

2.

3.

Это может быть одна причина или несколько. По результатам заполнения листов проводится беседа с заключительным резюме преподавателя. В резюме делается акцент на явлениях зависимости от наркотиков.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Ролевая игра «Откажись от наркотиков»

Обучающимся даётся задание придумать 10 вариантов отказа от приёма наркотиков и 10 вариантов предложений его попробовать. Варианты фиксируются на доске. Затем студенты делятся на пары. Один из участников предлагает попробовать наркотик, рядом сидящий должен привести аргументы отказа от наркотиков. Отказ должен быть корректным, но твёрдым. После этого остальные пары делают то же самое.

Обсуждение:

- Легко ли было подбирать достойные отказы?
- Какие из приведённых вариантов были самыми эффективными отказами? Почему?
- Как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и отказывающего?
- Какие еще формы отказа существуют?

Также можно рассмотреть вымышленные и реальные ситуации, в которых необходимо применить навыки отказа и противостояния давлению.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Ролевая игра «Выбор за мной!»

Цель: отработка навыка отказа от нежелательного действия.

Преподаватель: Ребята, давайте попробуем потренироваться в умении применять навыки отказа и противостояния давлению. Пусть в круг выйдет доброволец, а все в группе по очереди будут стараться убедить его сделать то действие, которое я назову. Задача добровольца – прибегать к различным способам отказа и суметь противостоять групповому давлению».

Предложенных ситуаций может быть несколько, например:

- попытки уговорить прогулять урок;
- пойти в ночной клуб, не получив согласия родителей;
- уехать с друзьями на дачу кого-то из них, не имея возможности позвонить оттуда домой;
- попробовать наркотики;
-принять участие в рискованном мероприятии (например, прыгнуть с моста в реку).

После разыгрывания ситуаций отказа каждым добровольцем необходимо провести обсуждение с группой по следующим вопросам:

• Какие способы сказать «нет» были использованы?
• Какие из них были наиболее эффективными в данном случае и почему?

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Упражнение «Безопасное, здоровое поведение – это…»

Цель: интеграция информации, полученной в ходе занятий по программе, выявление личного отношения к ней участников.

Методика проведения. Каждый участник получает лист бумаги и записывает все мысли, дополняя их рисунками (по желанию), на указанную тему. В минигруппах по 3-4 человека участники делятся мнениями. Выводы мини-групп обсуждаются совместно с преподавателем.