

На правах рукописи

АЛЕЗИРЕДЖ СААД АББАС ФАДХИЛ

**ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ-БАКАЛАВРОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВЫСШЕЙ
ШКОЛЫ РЕСПУБЛИКИ ИРАК**

13.00.01 - Общая педагогика, история педагогики и образования

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

МАЙКОП 2019

Работа выполнена в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении «Адыгейский государственный университет»

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор
Дёмкина Елена Владимировна

Официальные оппоненты: **Лобейко Юрий Александрович,**
доктор педагогических наук, профессор /
профессор кафедры педагогики и
образовательных технологий Института
образования и социальных наук ФГАОУ
ВО «Северо-Кавказский федеральный
университет» (г. Ставрополь)

Клименко Андрей Александрович,
кандидат педагогических наук, доцент /
и.о. заведующего кафедрой физического
воспитания ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный аграрный университет
им. И.Т. Трубилина» (г. Краснодар)

Ведущая организации: ФГБОУ ВО «Волгоградская
государственная академия физической
культуры»

Защита диссертации состоится 28 июня 2019 года в 10.00 часов на заседании диссертационного совета Д 999.147.03 по защите докторских и кандидатских диссертаций, созданного на базе ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет», ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова, ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет», по адресу: 385000, Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208, Адыгейский государственный университет.

С диссертацией можно ознакомиться в Научной библиотеке и на сайте ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет»: <http://www.adygnet.ru/node/9379>.

Автореферат разослан «___» _____ 2019 года

**Ученый секретарь
диссертационного совета**

Елена Григорьевна Вержбицкая

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. С развитием Ирака как государства и цивилизации в целом возрастает влияние здорового образа жизни на политические, социально-экономические и культурные процессы, затрагивающие все аспекты образа жизни человека, все стороны его жизнедеятельности. Современное общество всё более осознанно приходит к выводу о необходимости формирования нового мировоззрения саморазвивающейся личности в контексте создания устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Это с полным основанием относится и к высшей школе, которая переживает период реформ, обусловленных переходом к новой образовательной парадигме.

Общественное здоровье выступает как показатель и результат качества жизни населения и эффективности социальной политики государства. Анализ программно-нормативных документов позволяет сделать вывод о том, что на современном этапе развития высшего образования в Республике Ирак сохранение и укрепление здоровья студентов-бакалавров становится одной из приоритетных задач организации учебно-воспитательной деятельности высшей школы.

Проблема формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в интересах здоровьесбережения нации является одной из актуальных проблем государственного управления в Республике Ирак. Задачи развития основ здорового образа жизни населения страны были определены в 1960 г. специальным законом правительства Республики Ирак, этим же законом закреплена руководящая роль государства в данной деятельности.

Сегодня высшие учебные заведения Республики Ирак используют в образовательной деятельности подходы, базирующиеся на принципах обеспечения гарантий качества образования, что соответствует направлениям развития национальной системы образования в государстве и рекомендациям Болонского процесса. Свой вклад в развитие проблемы формирования здорового образа жизни в арабском мире внесли учёные Ирака (М.Ш. Абдельмуем, М.Б. Мухамед, М.К. Ахмед Абдель-Шун, М.И. Хамаджа). При всей весомой теоретической и практической значимости проведенных исследований следует отметить, что в научной литературе Ирака фактически отсутствуют данные о динамике физического и психосоматического здоровья студентов, о формировании мотивационно-ценностного аспекта здорового образа жизни, сознательное принятие его студентами. Отсутствует специальное комплексное исследование проблемы, целенаправленной на формирование здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак.

В связи с этим актуализируется задача пересмотра теоретических и методологических подходов к технологиям формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в вузах Республики Ирак, построения образовательного процесса таким образом, чтобы достичь максимального оздоровительного эффекта. Данная задача относится к числу важнейших в подготовке бакалавров высшей школы Республики Ирак. Практика показывает, что решить проблему формирования здорового образа жизни одной медицине не под силу, а установка на здоровье (и, соответственно, на здоровый образ жизни) не появляется у человека сама собой, а формируется в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Технологии сохранения здоровья предполагают наличие механизма реализации педагогических методов, приёмов, воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья обучающихся, формирования ценностного отношения к своему здоровью. В рамках исследуемой проблемы, технологией формирования здорового образа жизни является технология, направленная на воспитание у студентов-бакалавров Республики Ирак культуры здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, на развитие личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, на мотивацию к ведению здорового образа, двигательной активности. Во многом это обеспечивается тем, что система укрепления здоровья включает в себя систему питания, психорегуляцию, реабилитационные факторы воздействия на организм, способы диагностики, контроля и самоконтроля.

Особенно острое звучание проблема внедрения технологии формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательную среду высшей школы Республики Ирак приобретает при рассмотрении требований постоянно развивающегося рынка труда. Современное развитие экономики требует нового подхода к проблеме обеспечения профессиональной культуры специалиста Республики Ирак, в понимание которой входит и физическое здоровье сотрудника, позволяющее ему хорошо адаптироваться к условиям труда и жизнедеятельности. Общее повышение уровня функциональных возможностей организма, упрочение здоровья, возрастание сопротивляемости неблагоприятным воздействиям положительно сказывается на любом виде профессиональной деятельности и на последующих её воздействиях на исполнителя. В то же время частые заболевания, патологическое психоэмоциональное состояние человека снижают уровень работоспособности, в связи с чем одна из важнейших и до сих пор не решённая в вузе педагогическая задача – обеспечить студенту-бакалавру мотивированное овладение основами здорового образа жизни, сформировать сознательный подход к своему здоровью.

Теоретический анализ исследования проблемы формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак показал, что среди причин безответственного отношения к своему здоровью у студенческой молодежи можно выделить незнание особенностей своего развития, неразвитость навыков здорового образа жизни, отсутствие систематического целенаправленного воспитания в данном направлении. Отсутствуют знания, убеждения, привычки, способные активно противостоять разрушающему поведению, приводящему к потере здоровья.

Содействует сложившемуся положению вещей и предание забвению вековых традиций Востока по ведению здорового образа жизни, по развитию, формированию, поддержанию своего здоровья и здоровья родных и близких. В целом, сложившаяся ситуация свидетельствует о недостаточной разработанности технологии формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак.

Степень разработанности проблемы. В рамках исследуемой проблемы мы принимали во внимание труды, посвящённые, в целом, методологии здоровьесбережения, формированию педагогических технологий в образовательном пространстве. Так, рассмотрению проблемы поиска новых педагогических технологий в высшем профессиональном образовании посвящены исследования В.А. Адольфа, Н.М. Анисимова, Н.Ф. Ильиной, А.В. Леонтьева, Ю.В.

Науменко, С.Д. Полякова, А.С. Прутченкова, Г.К. Селевко, В.А. Слостёнина, О.Г. Смоляниновой, М.Г. Яновой и др.

В исследованиях Е.И. Глебовой, Д.Н. Давиденко, Г.К. Зайцевой, В.П. Казначеева, В.В. Колбанова, М.Г. Колесниковой, Ю.А. Лобейко, Е.В. Муравьевой, С.М. Симоненко, Т.Г. Татарниковой, З.И. Тюмасевой, Н.Е. Щурковой, К.Г. Эрдынеевой и др. обосновывается значимость здоровьесберегающей функции современной системы профессионального образования, что предполагает включение студентов в процесс укрепления и сохранения своего здоровья на основе устойчивой мотивации здорового образа жизни.

Проблема модернизации экологического и физического образования в вузе в контексте антропоэкологического, социокультурного и акмеологического подходов рассмотрена в исследованиях Е.В. Бускиной, С.Н. Глазачева, И.Т. Гайсина, Т.В. Карасевой, А.А. Клименко, Д.Ю. Коптева, В.Н. Максимовой, А.А. Макадени, Е.В. Муравьевой, Т.З. Мухутдиновой, Н.Г. Миловановой, Ю.Т. Ревякина, В.И. Ревякиной, Г.С. Саволайнен и др.

Поиску путей совершенствования механизмов передачи знаний, способов сохранения и укрепления здоровья, обучаемых средствами самого образования, управления физическими и эмоциональными нагрузками студентов, повышения их мотивации к здоровому образу жизни посвящены работы Н.П. Абаскаловой, Т.А. Андреевко, Т.А. Берсенева, Е.И. Глебовой, В.В. Ильющенко, А.И. Киколова, В.Н. Кряжа, А.М. Куликова, С.М. Курдяева, Ю.В. Науменко, Т.Ф. Ореховой, Т.В. Платоновой, Г.М. Популо, О.В. Стрижаковой, О.А. Холиной, Е.Е. Чепурных, К.Г. Эрдынеевой, М.Г. Яновой и др.

Вышеизложенное свидетельствует об **актуальности** предпринятого исследования и позволяет выделить ряд **противоречий** между:

- принятием высшей школой Республики Ирак субъектно-развивающих идей и ценностей Болонского процесса и недостаточной разработанностью в педагогической науке технологических основ, содержания и методов формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак;

- необходимостью реализации государственного заказа на здоровьесберегающее образование в вузах Республики Ирак с учетом специфических условий внутреннего развития и внешнего положения страны и неразработанностью технологии формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак.

Выявленные противоречия позволили сформулировать **проблему исследования**, которая заключается в поиске ответа на вопрос: каковы технологические основы, содержание и методы формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак?

Указанная проблема определила **тему** диссертационного исследования: «Технология формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак».

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в образовательной среде высшей школы Республики Ирак.

Предмет исследования: комплекс образовательных условий, средств и методов формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально апробировать технологию формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак.

В основу исследования положена **гипотеза**, согласно которой процесс формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак будет протекать успешно, если:

- создать особую образовательную среду высшего учебного заведения, обеспечивающую возможность учета «индивидуальных траекторий развития» посредством разнообразных технологий здорового образа жизни, программ, методов, направленных на воспитание культуры здоровья, с осознанной мотивацией к двигательной активности и здоровому образу жизни;

- разработать модель формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак;

- обосновать и внедрить технологию формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак, решающую цели здоровьесберегающего образования.

В соответствии с обозначенной проблемой, целью и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Обосновать сущность и особенности формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров высшей школы Республики Ирак.

2. Определить основные направления организации образовательной среды высшей школы Республики Ирак.

3. Разработать модель формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак.

4. Разработать технологию формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак и обосновать её эффективность.

Методологическую основу исследования составили положения о динамическом единстве социального и индивидуального; теории и практики, о взаимодействии общего и частного; учения о сущности и закономерностях развития личности, её активности, деятельности.

Методологическими подходами исследования выступают:

- системный подход к формированию педагогических систем и развитию личности (И.В. Блауберг, С.Д. Неверкович, В.Н. Садовский, Э.Г. Юдин и др.);

- сравнительно-исторический подход, рассматривающий традиции образования и здоровьесбережения на государственном уровне (Б.М. Бим-Бад, М.В. Богуславский, Г.Б. Корнетов, Н.Д. Никандров и др.);

- деятельностный подход, определяющий методологические основы формирования здоровьесберегающих технологий как процесса (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Ю.А. Лобейко, С.Л. Рубинштейн, Н.Х. Хакунов, К.Д. Чермит и др.);

- компетентностный подход, определяющий профессиональное и личностное развитие студентов высшей школы (В.А. Адольф, С.И. Архангельский, В.М. Басов, В.П. Беспалько, И.В. Блауберг, С.Н. Бегидова, И.А. Зимняя, Н.Ф. Ильина, В.А. Сластенин, Н.Ф. Талызина, С.А. Хазова, Л.Р. Храпаль, Э.Г. Юдин, И.С. Якиманская и др.).

Теоретическую основу исследования составили:

- концептуальные идеи теории и методики физической культуры, её роли в развитии здоровьесбережения (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, А.А. Горелов,

А.А. Клименко, П.Ф. Лесгафт, Л.И. Лубышева, С.Д. Неверкович, К.Д. Чермит и др.);

- идеи развития образовательной среды (З.А. Галагузова, Т.А. Крюкова, Ю.С. Мануйлов, М.Н. Скаткин и др.);

- гуманистические идеи личностно-ориентированного образования (Е.В. Бондаревская, С.В. Кульневич, К. Роджерс, В.В. Сериков и др.);

- целостный подход к формированию личности как многофункциональной саморазвивающейся системе (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, К. Роджерс, С.Л. Рубинштейн и др.);

- исследования по формированию соматической культуры человека, которую многие исследователи (Г.А. Арина, Ю.В. Баскаков, А.Н. Макачук и др.) рассматривают как субъективный фактор здорового образа жизни;

- исследования теории физической культуры в Арабских странах и собственно в Республике Ирак (Аль Баттауй Газван Азиз Мухсен, М.Ш. Абдельмунем, М.Б. Мухамед, М.К. Ахмед Абдель-Шун, М.И. Хамаджа, Г.Д. Харабуга, М.Е. Хафаджа, Джассим Рана Абдальссатар Джассим, Кадом Ахмед Джавад, Хусейн Али Ибрахим).

С целью решения поставленных задач и проверки исходных положений исследования была использована совокупность **методов**, которые взаимообогащают и дополняют друг друга:

- *теоретические* (анализ литературных источников по теме исследования; моделирование; теоретическое обобщение результатов исследования);

- *эмпирические* (педагогическое наблюдение, изучение продуктов педагогической деятельности, педагогический эксперимент); *диагностические* (беседа, тестирование, опросные методики, педагогические ситуации);

- методы математической и статистической обработки.

Этапы исследования: исследование проводилось в период с 2011 по 2018 гг. и проходило в три этапа:

Организация и база исследования. Теоретическое и экспериментальное исследование по апробации модели и внедрению технологии формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак проводилось в Багдадском университете и Мустансария Университет Республики Ирак. Всего в исследовании приняли участие 600 студентов высших учебных заведений Республик Ирак.

Первый этап исследования (2011-2012 гг.) осуществлен теоретический анализ научно-методологической литературы по теме исследования и оценка состояния проблемы на современном этапе; определены основные направления исследования; сформулированы цель, задачи, выдвинута гипотеза исследования; уточнен понятийный аппарат; разработана программа экспериментальной работы.

На втором этапе исследования (2013-2016 гг.) проведено целостное эмпирическое исследование; осуществлялись наблюдения, проводились опросы, беседы, анкетирование и тестирование респондентов. Завершен эксперимент.

Третий этап исследования (2017-2018 гг.) состоял в анализе полученных результатов, формулировании теоретических выводов. Осуществлялись систематизация, обобщение и сравнение полученных результатов. Завершено оформление материалов диссертации.

Научная новизна исследования состоит в том, что:

- выявлены и описаны теоретические и методические основания формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров, мотивированных на сознательное овладение основами здорового образа жизни в той степени, в какой они востребованы будущей профессиональной деятельностью и социумом;

- выявлены роль и основные направления организации образовательной среды высшей школы Республики Ирак в развитии новой идеологии личности – с осознанной мотивацией к двигательной активности и здоровому образу жизни, обоснованы особенности и условия её разработки;

- разработана модель формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак в основе которой лежит принцип мотивированной оздоровительной образовательной деятельности как основы профессионального и личностного развития;

- разработана технология формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак, решающая задачи здоровьесберегающего образования;

- разработан диагностический инструментарий оценки сформированности здорового образа жизни на основе здоровьесберегающих технологий.

Теоретическая значимость результатов исследования определяется тем, что в нем:

- уточнено понятие «здоровый образ жизни», представляющее собой типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма;

- раскрыты основные направления организации образовательной среды высшей школы Республики Ирак: использование потенциала гуманитарных наук в плане формирования системы взглядов на мир и ценностных ориентиров; расширения спектра здоровьесберегающих технологий, методов и приёмов; актуализации личностно-развивающей, формирующей, адаптивной, корректирующей и диагностической функций образования;

- обоснованы особенности формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров Республики Ирак на основе здоровьесберегающих технологий на трёх уровнях: управленческом (создание организационно-педагогических условий реализации модели; постоянный мониторинг действенности); педагогическом (активное включение студентов-бакалавров в образовательный процесс; опора на интеграцию различных дисциплин и др.); субъектно-личностном (степень и уровни мотивации к здоровьесбережению, знаний о физическом состоянии, средствах и методиках воздействия на него, ориентации на здоровый образ жизни).

Практическая значимость исследования определяется тем, что его результаты могут быть использованы в системы высшего образования Республики Ирак для эффективной организации процесса формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров. В частности, в результате исследования разработана и внедрена в практику педагогической деятельности высшей школы Республики Ирак модель формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров, способствующая повышению качества обучения в контексте идей Болонского процесса и государственной социально-экономической политики Республики Ирак; разработан диагностический инструментарий, позволяющий контролировать и оценивать уровень сформированности здорового образа жизни; система

обучающих мероприятий для студентов-бакалавров (просветительских, мотивационных и практических).

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечены и подтверждены теоретико-методологическим обоснованием исследования, применением комплекса методов, адекватных объекту, задачам, логике исследования, сопоставлением результатов исследования с имеющимися данными в педагогической теории и практике; результатами экспериментальной работы, их устойчивой положительной динамикой; качественным и количественным анализом полученных данных; воспроизводимостью результатов исследования и научной значимостью.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Здоровый образ жизни представляет собой типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма. Он выступает фактором и интегративным компонентом обучения студентов-бакалавров в высших учебных заведениях в условиях рыночной экономики современного Ирака. Его формирование обеспечивается осознанием обучающимися собственного здоровья, двигательной активности и функционального резерва организма как личного достояния, гаранта конкурентоспособности, профессионального, семейного и жизненного благополучия.

2. Образовательная среда высшей школы Республики Ирак играет особую роль в развитии новой идеологии личности – с осознанной мотивацией к двигательной активности и здоровому образу жизни, и включает основные направления организации:

- использование потенциала гуманитарных наук в плане формирования системы взглядов на мир и ценностных ориентиров;

- расширение спектра технологий, методов и приёмов (технология «встречных усилий» педагога и обучаемого, развивающе-коррекционный тренинг, онлайн-консультирование и т.п.);

- актуализация личностно-развивающей, формирующей, адаптивной, корректирующей и диагностической функций образования.

3. Модель формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак представляет собой логическую конструкцию, позволяет наглядно представить образовательный процесс во всём многообразии взаимообусловленных связей его компонентов и базируется на триадном единстве: «процесс», «личность», «управление»; включает мотивационно-целевой, методологически-содержательный, организационно-технологический и оценочно-результативный блоки.

4. Технология формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак решает задачи здоровьесберегающего образования, максимальной зрелости студента как личности, гармоничного раскрытия и развития всех его потенциалов и предполагает соблюдение двух основных условий:

- а) актуализацию культурологической функции общей системы образования, воспитания и развития личности: формирование и совершенствование двигательной культуры, психологической и эмоционально-волевой культуры, культуры здоровья, культуры телосложения и т.п.;

б) включение в процесс образования, воспитания и развития личности не только знаний, умений и навыков, проявляемых человеком в соответствующем поведении, образе жизни, но и ценностных ориентаций, мотивации, учёт интересов и потребностей общества и личности.

5. Об эффективности технологии формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в вузах Республики Ирак свидетельствуют:

- значительное развитие когнитивной сферы, расширение круга и сферы знаний и представлений о здоровом образе жизни и здоровьесберегающих методиках и технологиях;

- усиление мотивации к здоровому образу жизни, осознание здоровья как личностного ресурса и развитие представлений об ответственности за собственное здоровье и образ жизни;

- формирование культуры здоровья, навыков самоорганизации и контроля эмоционально-волевой сферы;

- значительное увеличение количества студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, улучшение их функционального состояния и уровня проявления физических качеств (силовой выносливости, координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости).

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты исследования отражены в 16 публикациях, в том числе 1- в журнале «European Proceedings of Social and Behavioural Sciences» (Великобритания), индексируемом в БД Web of Science Core Collection, 6 – в журналах, рекомендованных ВАК РФ. Основные положения, выводы и результативность исследования обсуждались на кафедре педагогики и социальной психологии ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет», а также на Межрегиональных и Всероссийских семинарах: Международной научно-практической конференции «Интеграция науки и образования: пути развития, проблемы, перспективы» (2013 г.), «XII Международной научной школы-конференции «Адаптация растущего организма» (2014 г.), Всероссийской научной конференции с международным участием «Проблемы и перспективы развития» (2014 г.), «Теория и практика физической культуры и спорта», «Медико-биологические аспекты физической культуры», «Проблемы и перспективы развития» (2016 г.), II Международной научной конференции «Социальные и культурные трансформации в контексте современного глобализма», посвященной 85-летию профессора Ибрагимова Хамзата Исмаиловича (2019 г.) и др.

Структура диссертации соответствует логике исследования и состоит из введения, двух глав, включающих шесть параграфов, резюме по главам, заключения, списка литературы (всего 299 источников, из них 56 на иностранном языке), приложения (всего 2). Текст работы иллюстрирован 15 рисунками и 17 таблицами. Общий объем текста составляет 176 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обосновывается актуальность и степень разработанности темы исследования, определяются объект, предмет, цели и задачи, гипотеза, научная новизна, теоретическая и практическая значимость, методология, методы исследования.

В первой главе «Теоретические основы формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы

Республики Ирак» рассмотрены сущность и особенности формирования здорового образа жизни в российских и зарубежных исследованиях; дано научно-методическое обоснование необходимости внедрения технологии формирования здорового образа жизни в образовательную среду высшей школы; представлена модель формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак.

В главе показано, что в рамках сложившихся экономических и социокультурных условий в Республике Ирак актуализируются задачи формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы. Это обусловлено трудностями адаптации выпускников вузов к условиям отечественного и зарубежного рынка, включающего в компетенции работника стабильность его психофизиологических процессов и реакций, понимание здоровья как трудового ресурса.

В связи с этим, развитие высшей школы Республики Ирак соотносится с формированием здорового образа жизни, что, по сути, и содержанию является единственно возможным способом обобщения и структурирования знаний и умений в области индивидуального здоровья и здорового образа жизни человека, реализации задач образования, направленных на обучение умелому использованию возможностей своего организма, физического и психосоматического ресурса. В основе развития бакалавров на основе здоровьесберегающего образования лежат *идеи*:

а) понимания здоровья как интегративного компонента личности в контексте физической, психосоматической, духовно-нравственной и т.п. составляющих;

б) понимания отношения к здоровью (несмотря на заданность индивидуально-психофизиологических особенностей) как продукта целенаправленного педагогического процесса и собственных осознанных усилий;

в) осознания общественной и личной значимости здорового образа жизни в социокультурной и профессиональной среде.

Обращаясь непосредственно к методологическим основам проектирования технологии формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательном и воспитательном процессах, отметим, в первую очередь, что нам близка позиция Н.М. Амосова, который утверждал, что здорового человека характеризуют, прежде всего, *собственные усилия* (постоянные, значительные) и *желание быть здоровым*. В этой связи, к примеру, Е.Р. Калитиевская выделяет четыре уровня желания быть здоровым:

- уровень психофизиологической регуляции (личность удовлетворяет основные потребности) – можно соотнести с физическим здоровьем;

- уровень социоадаптивной регуляции (личность адаптируется к социуму и требованиям конкретной ситуации) – можно соотнести с социальным здоровьем;

- уровень смысловой регуляции (личность устанавливает отношения с миром как целым, развернутым во временной перспективе далеко за пределами реальной жизни человека) – можно соотнести с духовным здоровьем;

- экзистенциальный уровень, или уровень самодетерминации личности (происходит смысловая регуляция жизнетворчества личности посредством выбора на основе объединения свободы и ответственности) можно соотнести с психическим здоровьем; именно здесь человек может быть охарактеризован через такие понятия, как зрелость, сохранность и активность механизмов *личностной саморегуляции*.

Особенностью формирования здорового образа жизни в образовательной среде высшей школы Республики Ирак является использование организационных форм и здоровьесберегающих технологий, которые ориентированы на учет специфических условий внутреннего развития и внешнего положения страны. Совершенно очевидно, что привитие ценностей здорового образа жизни в той или иной стране определяется множеством факторов, к которым относятся тип государства, его исторические традиции, политические и социально-экономические условия, система общественных и культурных ценностей, демографические и образовательные характеристики, проповедуемая религия и социальная среда.

Социальная ситуация в высших учебных заведениях Республики Ирак, актуализируя проблему здоровья, привела к необходимости разработки модели формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак (Рис. 1).

Мотивационно-целевой	Социальный заказ, потребности государства и личности			
	↓			
	Цель: формирование у студентов-бакалавров мотивации к здоровому образу жизни, вооружение их знаниями, умениями и навыками здорового образа жизни как основы конкурентоспособности в будущем на рынке труда и личностного развития в плане выполнения государственных решений правительства Республики Ирак по сохранению здоровья нации			
	↓			
Задачи				
1. Создать образовательную среду вуза, имеющую ценность в развитии новой идеологии личности – с осознанной мотивацией к двигательной активности и здоровому образу жизни				
2. Разработать оптимальные организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак				
3. Разработать и внедрить технологию формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак				
↓				
Методологически-содержательный	<u>Принципы:</u>		<u>Подходы:</u>	
	1) единства теории и практики;		- системно-деятельностный;	
	2) ориентации на здоровый образ жизни как основы профессионального и личностного развития;		- синергетический;	
3) оперативного учета и использования в образовательном процессе прогрессивных тенденций в области здорового образа жизни;		- личностно-деятельностный;		
4) мотивированной оздоровительной направленности учебной деятельности и др.		- компетентностный;		
		- культурологический;		
		- гендерный;		
		- партисипативный.		
Содержание				
Мотивационно-ценностный компонент формирования здорового образа жизни	Когнитивный компонент формирования здорового образа жизни	Социально-адаптивный компонент формирования здорового образа жизни	Личностно-развивающий компонент формирования здорового образа жизни	
↓				

Организационно-технологический	<p>Направления технологии формирования здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организация целенаправленной комплексной работы по формированию знаний и навыков здорового образа жизни, внедрение технологии здорового образа жизни в учебный и оздоровительный процессы; - помощь в овладении физической, психической, эмоционально-волевой, соматической, валеологической т.п. культурой; - обеспечение безопасности жизнедеятельности; - воспитание ответственного отношения к своему здоровью; - внедрение восстановительно-профилактических технологий 	<p>Функции технологи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирующая; - информативно-коммуникативная; - диагностическая; - адаптивная. 	<p>Методы, приёмы, формы:</p> <p><u>Традиционные:</u> практические, наглядные, словесные, (убеждение, разъяснение, доказательство), рефлексия и др.</p> <p><u>Инновационные:</u> тренинг, интерактивные занятия, онлайн-консультирование, мониторинг и др.</p>
	Оценочно-результативный	<p>Критерии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерес и постоянная мотивация к здоровому образу жизни; - личностно-ценностное отношение к двигательной активности, здоровому образу жизни, стремление к физическому совершенству; - сформированная эмоционально-волевая, соматическая, валеологическая и т.п. культура; - способность к саморазвитию в этом плане и адекватной самооценке. 	
<p>Результат: принятие здорового образа жизни и двигательной активности как нормы жизни, основы социальной адаптации и будущей профессиональной конкурентоспособности; сформированности культуры здоровья, тяги к физической активности и профилактике рискогенности; сформированности адекватной самооценки и постоянное стремление к саморазвитию.</p>			

Рис. 1. Модель формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак

Она представляет собой логическую конструкцию и позволяет наглядно представить образовательный процесс во всём многообразии взаимообусловленных связей его компонентов и включает:

- мотивационно-целевой (ориентация социального заказа, цель, задачи);
- методологически-содержательный (принципы, подходы и содержание);
- организационно-технологический (направления, функции, методы и приёмы);
- оценочно-результативный (критерии, характеристики трёх степеней готовности личности к здоровому образу жизни, результат) блоки.

При конструировании модели мы учитывали сформулированные В.В. Краевским критерии оценки эффективности модели:

- связанность (чётко прослеживаемая взаимозависимость между объектными областями и деятельностью субъектов);
- наблюдаемость (возможность мониторинга моделируемого объекта и деятельности субъектов);
- стабильность (технологическая воспроизводимость);
- динамичность (предоставляет возможность качественных преобразований элементов модели и их взаимосвязей).

Во второй главе «Опытно-экспериментальное обоснование эффективности технологии формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак» были описаны особенности формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак; описано содержание технологии формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак и представлено обоснование её эффективности.

На *диагностическом этапе* большое значение имел первоначальный критический анализ накопленного эмпирического опыта, что предопределило осмысление в работах исследователей отдельных направлений и аспектов значимого для нас проблемного поля. Так, в контексте проблемы формирования здорового образа жизни в образовательной среде вуза для нас был значим феномен синдрома эмоционального выгорания у студентов-бакалавров, который рассматривается как процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления.

Среди факторов, провоцирующих развитие синдрома эмоционального выгорания, выделяют как средовые (условия обучения, учебная нагрузка, стрессоры), так и личностные (высокий уровень тревожности, нейротизма и др.). Синдром эмоционального выгорания у студентов проявляется как реакция на эмоционально напряжённую учебную и коммуникативную деятельность и заключается в постепенном глубинном нарастании отдельных симптомов в соматовегетативной сфере; эмоционально-когнитивная дезориентация при этом является пусковым механизмом эмоционального истощения. Основная причина подобных явлений – отсутствие знаний о причинах эмоционального истощения и умений применять здоровьесберегающие методики его предупреждения.

По данным нашего исследования перед экзаменом:

- 42% респондентов жаловались на учащение сердцебиений;
- 36% отмечали расстройства сна;

- 23% - нарушения нормального тонуса скелетной мускулатуры (дрожь, скованность движений);
- 11% говорили о неприятных ощущениях в груди;
- 6% - о головных болях.

При этом ответы на вопросы о знании и, главное, применении методик эмоционального саморегулирования, релаксации перед экзаменом распределились следующим образом (рис. 1).

Показательны были также обобщённые эмпирические данные о мотивационно-ценностном отношении к собственному здоровью в студенческой среде. Для интерпретации ответов была использована процедура контент-анализа.

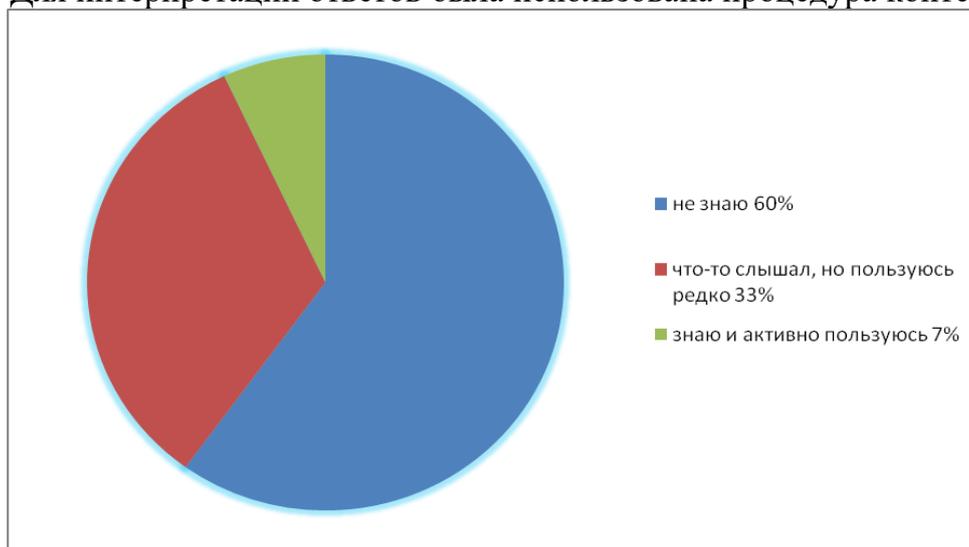


Рис. 1. Ответы на вопросы о знании и применении методик

При анализе определений понятия «здоровье», полученных при исследовании группы испытуемых, в качестве смысловых единиц рассматривались существенные признаки здоровья, а также частотность их встречаемости. Наиболее часто встречающимися характеристиками здоровья при ответе на вопрос «*Как бы Вы в нескольких словах (или одной фразой) определили, что такое здоровье?*» оказались следующие (табл. 1):

Таблица 1.

Трактовка респондентами понятия «здоровье»

Варианты ответов, объединённые в тематические группы	Количество ответов (%)
Тематическая группа №1 «Хорошее самочувствие»	37,3
Тематическая группа №2 «Когда оно есть и о нём не задумываешься»	23,8
Тематическая группа №3 «Отсутствие боли, неприятных ощущений»	20,3
Тематическая группа №4 «Общее хорошее физическое и психическое состояние»	18,6

Таким образом, можно отметить, что:

- большинство респондентов (37,3%) (Тематическая группа №1 «Хорошее самочувствие») определяют здоровье как состояние, характеризующееся хорошим самочувствием и настроением (например, «здоровье – это спокойствие и

уверенность в завтрашнем дне» или «здоровье – это бодрость и хорошее настроение»);

- 23,8% респондентами (Тематическая группа №2 «Когда оно есть и о нём не задумываешься») здоровье определяется как то, что не требуется осмысливать и о чем не надо заботиться, пока не появятся симптомы его ухудшения (здоровье – это отсутствие болезней и страха перед ними» или «здоровье – это когда ничего не болит»);

- 20,3% респондентов относятся к Тематической группе №3 «Отсутствие боли, неприятных ощущений»;

- одной из характеристик здоровья 18,6% опрошенных считают гармоническое состояние в человеке духовного и физических начал (тематическая группа №4 – «Общее хорошее физическое и психическое состояние»).

В связи с представленным пониманием здоровья нас интересовала также степень понимания респондентами личной ответственности за собственное здоровье, рассматривая его в качестве необходимого условия для достижения успеха в различных сферах деятельности и будущей профессии. С этой целью им было предложено выразить своё отношение к вопросу-рассуждению *«Одни считают, что ответственность за здоровье лежит на врачах, сотрудниках организаций и учреждений, обеспечивающих выполнение санитарно-гигиенических требований и т.п.; другие считают, что за здоровье ответственны мы сами. Какая точка зрения (первая или вторая) Вам ближе?»*, ответы на которой распределились следующим образом (рис. 2):

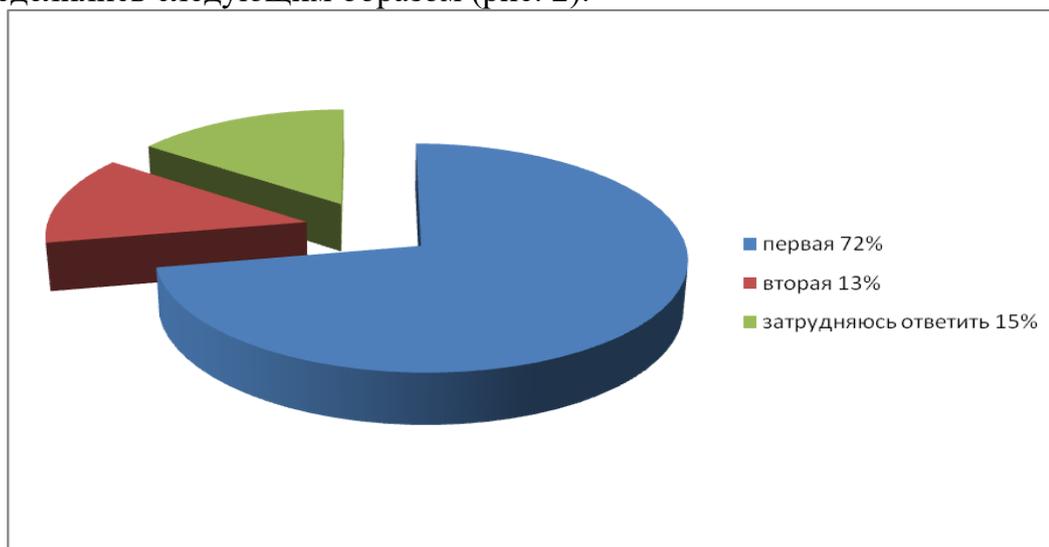


Рис. 2. Ответы респондентов об ответственности за здоровье

В рамках исследования среди причин, нарушающих показатели здоровья, основными названы следующие (табл. 2). Значительное количество студентов считают, что ведут здоровый образ жизни, однако при этом имеют вредные привычки, не придерживаются режима питания, сна, проводят много времени за компьютером и т.п., что может привести к негативным последствиям (психическое расстройство, заболевание органов и систем организма).

Таблица 2.

Причины, нарушающие показатели здоровья

Причины	Количество респондентов (%)*
Несбалансированное питание	47,3
Нарушение водно-солевого режима	22,8
Эмоциональное напряжение, тревожность (особенно во время сессий)	64,7
Вредные привычки	19,6
Длительное сидение за компьютером	31,6
Недостаток физической нагрузки	54,2

*Общий показатель больше 100%, т.к. респонденты указывали несколько причин

Также необходимо отметить завышенную самооценку собственного здоровья студентами, так как они не совпадают с объективными данными, которые характеризуют состояние заболеваемости студенческого контингента, уровнем их физической и функциональной подготовленности. Отмеченные итоги исследования значимы в рамках рассматриваемой в проблеме определения содержания технологии формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак, рассмотрение её как фактора адаптивности и жизненной успешности именно в коллективе, в социуме.

Таким образом, первый, констатирующий этап экспериментальной работы показал, что большинство испытуемых демонстрирует низкий (38,7%) и средний (46,6%) уровни сформированности здорового образа жизни, понимания основ самоорганизации и саморазвития в этом плане. У них в целом отсутствуют умения постановки целей в плане здорового образа жизни (перечень целей представлял собой хаотичный набор ближних и дальних перспектив, при этом респонденты испытали затруднения при выделении препятствий к реализации целей и оценке собственных ресурсов). Только 17% представили в этом плане более-менее ясную и согласованную программу. Исследование также продемонстрировало завышенный уровень оценки собственного функционального состояния (объективная оценка их функционального состояния оказалась ниже субъективного мнения) и, наоборот, недооценку ресурсов организма.

Отмечается средний и низкий уровни сформированности здорового образа жизни, недостаточная приверженность к нему и физической активности, а также низкая мотивация к саморазвитию в этом направлении.

Основным этапом исследования явился формирующий эксперимент, включающий теоретический и практический блоки. В нём приняли участие 600 респондентов. При разработке «пошаговой» программы эксперимента на базе предложенной нами модели, мы последовательно реализовывали технологию формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательном пространстве высшей школы Республики Ирак, которую апробировали в течение 5 лет (с 2013 по 2017 годы).

Концептуальная идея реализации технологии. Главными «инструментами» и «ориентирами» взрослой жизни современного студента-бакалавра Республики Ирак должны стать: жизнелюбие, воля, физическое, психическое, репродуктивное здоровье, положительные эмоции и развитый интеллект. Для этого ему нужно

изучить свои индивидуальные особенности, уметь организовать, а во взрослой жизни реализовать свой «маршрут» здоровья, жить в соответствии с ним, соотносить себя с объективным миром и находить возможность наилучшим образом, с наименьшими потерями для здоровья входить в него.

В основе технологии также лежат идеи:

- а) понимания здоровья как интегративного компонента личности в контексте физической, психосматической, духовно-нравственной и т.п. составляющих;
- б) понимания отношения к здоровью (несмотря на заданность индивидуально-психофизиологических особенностей) как продукта целенаправленного педагогического процесса и собственных осознанных усилий;
- в) осознания общественной и личной значимости здорового образа жизни в социокультурной и профессиональной среде.

Предложенная технология формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак предполагает соблюдение двух основных условий:

- а) актуализацию культурологической функции общей системы образования, воспитания и развития личности: формирование и совершенствование двигательной культуры (культуры движений), психологической и эмоционально-волевой культуры, культуры здоровья, культуры телосложения и т.п.;
- б) включение в процесс образования, воспитания и развития личности не только знаний, умений и навыков, проявляемых человеком в соответствующем поведении, образе жизни, но и ценностных ориентаций, мотивации, а также разработанных автором базовых умений, способствующих здоровому образу жизни (интеллектуальных и практических), представленных на рис. 3.

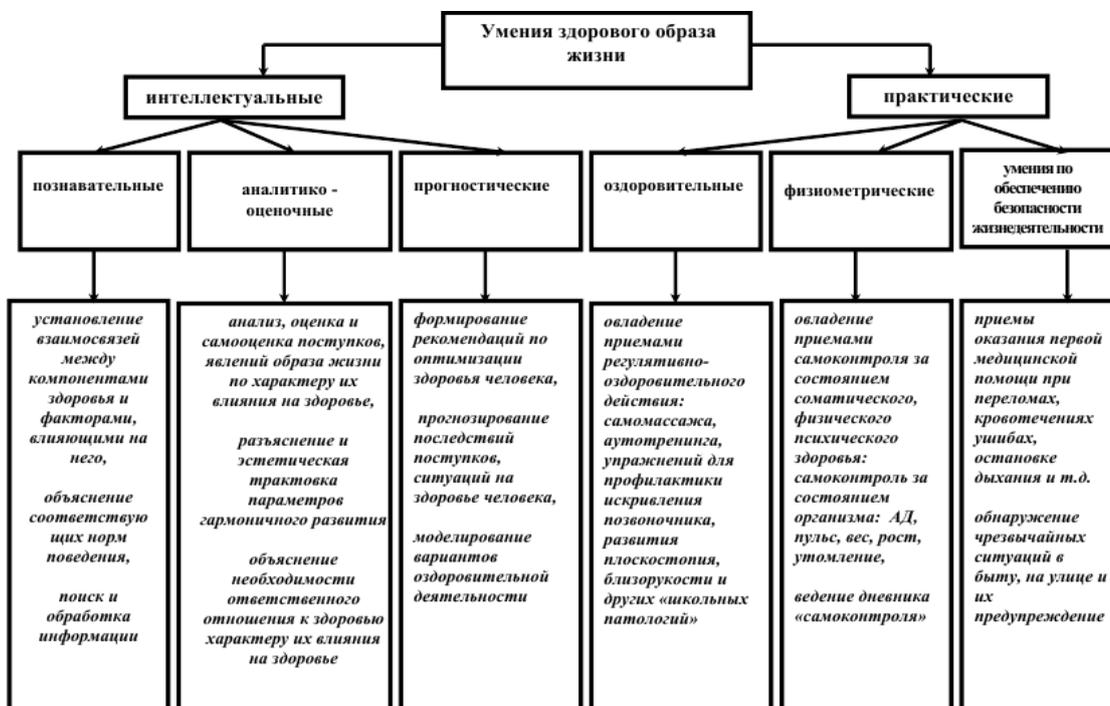


Рис. 3. Базовые умения, способствующие формированию здорового образа жизни

На теоретическом уровне велась работа по реализации потенциала гуманитарных наук в плане формирования (и коррекции) системы взглядов на мир, природу, общество, человека, выбор ценностных ориентиров и т.п. При

актуализации теоретической компоненты нами были проведены методические семинары для преподавателей гуманитарных дисциплин, которым были предложены (и достаточно активно обсуждены с ними) методические рекомендации.

Исходя из того, что достичь целей формирования здорового образа жизни, давая отрывочные знания в рамках некоторых учебных дисциплин, не представляется возможным, мы активно использовали в рамках формирующего эксперимента интерактивные методы, основные виды которых представлены на рис. 4.

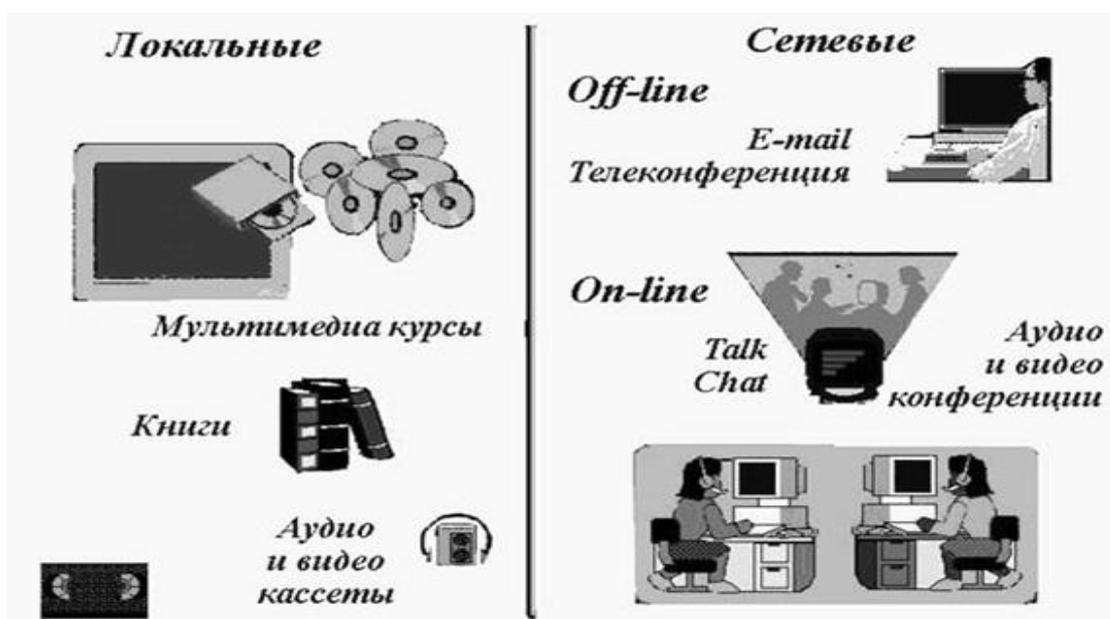


Рисунок 4. Виды интерактивных технологий, применяемых в ходе эксперимента

На практическом уровне в плане расширения спектра технологий формирования здорового образа жизни использована технология формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак, обеспечивающая предоставление обучаемому право выбора способа получения знаний и действий; актуализацию имеющегося у него витагенного опыта к поиску адекватного знания для решения задач. Большой резонанс имел развивающе-коррекционный тренинг, который был направлен на достижение эмоциональной уравновешенности, развитие умений самоконтроля и саморегуляции, адекватного самооценивания, установки на успешное взаимодействие; развитие умений релаксации психосоматического тонуса.

Организационно-педагогическими условиями реализации модели формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак являются:

- 1) построении прогнозных моделей формирования мотивов оздоровительной деятельности и развития физических качеств в контексте здоровьесбережения;
- 2) распределение объемов времени на виды оздоровительной деятельности, подбор эффективных средств и методов воспитания, повышения функционального резерва организма;
- 3) целенаправленное воспитывающее воздействие смежных дисциплин (философия – духовные истоки здорового образа жизни в культуре Востока и мусульманских традициях; история – особенности и значимость мировых и

отечественных традиций здорового образа жизни нации; психология – исследование генетических задатков, изучение психологических закономерностей, методов улучшения субъективного самочувствия и др.);

4) организация позитивного сотрудничества педагогов и обучающихся, педагогического содействия формированию ценностных ориентиров и мировоззренческой позиции студентов-бакалавров, создания комфортной здоровьесберегающей среды в вузе.

Оценка личностных результатов представляет собой оценку достижений студентов в рамках планируемых результатов в их личностном развитии. Достижение личностных результатов обеспечивается в ходе реализации всех компонентов образовательного процесса - учебных дисциплин и внеаудиторной деятельности, взаимодействия с субъектами педагогического процесса.

Основным объектом оценки личностных результатов служит сформированность универсальных действий, рассматриваемых нами как:

1) самоопределение (сформированность внутренней позиции; способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть сильные и слабые стороны своей личности);

2) смыслообразование (поиск и установление личностного смысла здоровьесберегающего образования и поведения на основе устойчивой системы учебно-познавательных и социальных мотивов; понимания границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю» «незнания» и стремления к преодолению этого разрыва).

Оптимальное соотношение средств повышения уровня готовности к здоровому образу жизни нами определялось в процессе предварительного изучения отношения к здоровому образу жизни студентов с сопоставлением результатов динамических исследований последовательно на всех годах обучения. Результативность технологии формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак выявлялась посредством использования: целенаправленного включённого наблюдения в ходе аудиторной и внеаудиторной (воспитательной, развивающей) деятельности; анализа результатов анкетирования, тестирования, индивидуальных и групповых собеседований, опросов (в том числе и онлайн-опросов), статистической обработки полученных данных; серии упражнений по исследованию функционального состояния организма, а также специальных адаптированных психолого-педагогических методик, выявляющих степень сформированности того или иного личностного качества и мировоззренческих установок, значимых в контексте здоровьесбережения; анализа результатов административно-управленческого мониторинга.

Результаты анкетирования, собеседований, онлайн-опросов, а также включённого наблюдения показали признание респондентами значимости в плане здорового образа жизни не только объективных, но и субъективных факторов. Об этом свидетельствовали значительное повышение внутренней мотивации на овладение технологиями здорового образа жизни, и, что особенно важно – понимание важности саморазвития в этом плане (рис. 5).

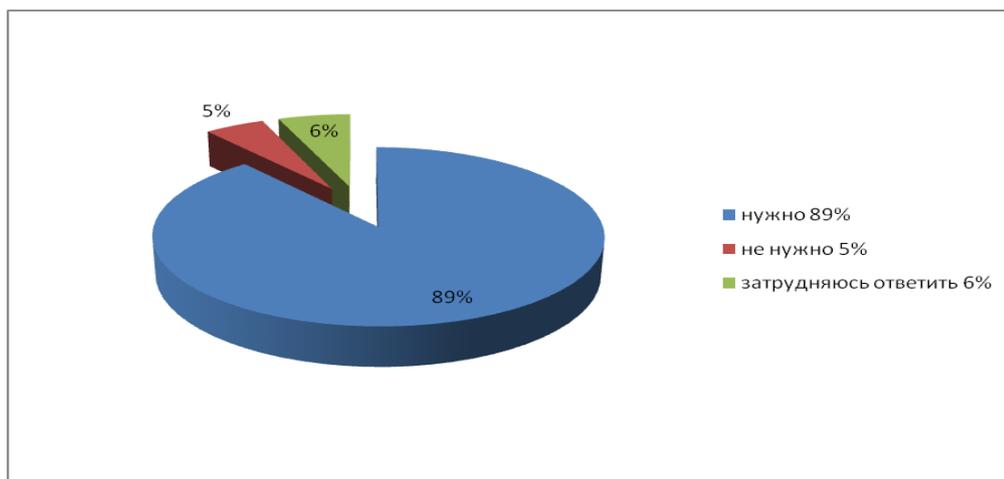


Рис. 5. Ответы респондентов на вопрос о необходимости саморазвития в плане здоровьесбережения (контрольный этап эксперимента)

В процессе формирующего этапа осуществлялось внедрение и практическая апробация интерактивных технологий формирования ценностно-смыслового отношения студентов к здоровому образу жизни в условиях физкультурного образования. Оценивая уровень данного компонента, мы использовали рефлексию ценностно-смыслового отношения к здоровому образу жизни с позиции студента (в том числе с помощью метода письменного опроса, в котором студентам предлагалось осветить на ряд вопросов типа: «Изменилось ли Ваше отношение к своему здоровью и здоровью окружающих?», «Что изменилось в Вашем стиле жизни?» и др.).

Эта и другие позиции нашли отражение также в результатах итогового применения адаптированной методики определения смысложизненных ориентаций (СЖО) (Д.А. Леонтьев) (табл. 3).

Таблица 3.

Результаты осмысленности жизненных ценностей респондентами на констатирующем этапе эксперимента (%)

Показатели	Количество ответов (%)
Продуктивная жизнь	81
Здоровье	80,3
Счастливая семейная жизнь	74
Наличие хороших и верных друзей	52,4
Общественное признание	56,1
Любовь	54,7
Жизненная мудрость	59,9
Материально-обеспеченная жизнь	63,7
Развитие, самореализация	69,7
Творчество	21,4
Развлечения	15,8
Красота природы и искусства	9,1

Примечания: сумма ответов не равна 100%, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов ответов.

Как видим, представление о значимости здоровья стоит в одном ряду с пониманием продуктивной жизни, что свидетельствует о признании респондентами здоровья как внутреннего потенциала успешности в жизни, профессиональной деятельности, семье. Такие достаточно высокие результаты, на наш взгляд, обусловлены:

а) активным использованием инновационных технологий;
 б) организацией конструктивного взаимодействия, сотрудничества всех субъектов образовательно-воспитательного процесса;

в) регулярной диагностикой ценностно-смыслового отношения к здоровому образу жизни и физкультурной активности студентов в ходе административно-управленческого мониторинга;

г) поэтапной коррекции в ходе эксперимента ценностных ориентиров и деятельности студентов в плане здоровьесбережения и двигательной активности. Результаты позволили также констатировать положительную динамику в плане расширения сферы знаний о здоровом образе жизни и саморегулирующих навыков, понимание того факта, что здоровый образ жизни непосредственно влияет на психосоматическую природу и тем самым оказывает формирующее воздействие на личность. Среди основных действий направленных на формирование собственного стиля здорового образа жизни были названы:

- употребление отфильтрованной воды (68%);
- занятия спортом (34%);
- увеличение двигательной активности (прогулки, плавание, занятия на тренажёрах) 57%;
- профилактическое посещение стоматолога (62%);
- предпочтение здоровому питанию (47%);
- отказ от вредных привычек (36%);
- контрастный душ (41%);
- приём витаминов (68%).

Отдельные респонденты указали также на использование специальных упражнений для глаз в случае длительного сидения за компьютером (27%). В контексте анализа стиля образа жизни отдельным вопросом при анкетировании ставился вопрос об отношении респондентов к употреблению наркотиков; результаты представлены на рис. 6.

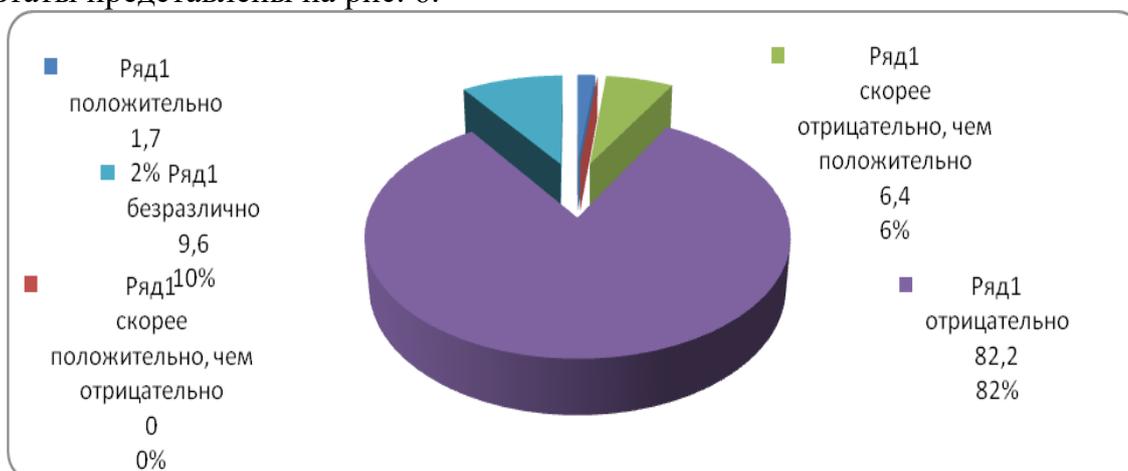


Рис. 6. Отношение респондентов к употреблению наркотиков, %.

Однако в то же время мы хотели бы отметить, что данные результаты, на наш взгляд, не являются достаточно достоверными, т.к. при дополнительном

онлайн-опросе выявился тот факт, что отдельные известные вещества не относятся респондентами к наркотическим. В контексте анализа реализации социально-адаптивного и личностно-развивающего компонента модели формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак при рассмотрении результатов отдельно, мы включили показатель владения респондентами релаксирующими и успокоительными методиками, которые были предложены им на занятиях корректирующе-развивающего тренинга в ходе формирующего эксперимента (рис. 7).

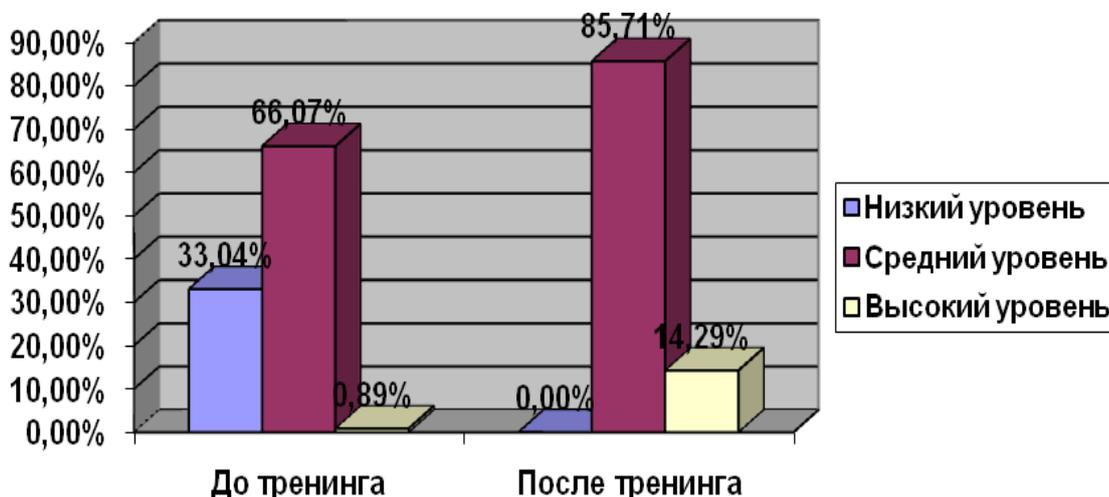


Рис. 7. Результаты владения методиками релаксации и самоконтроля эмоций

Результаты свидетельствуют о значительном росте респондентов, владеющих на среднем и высоком уровнях корректирующе-развивающими методиками в плане релаксации и контроля эмоций. Последнее особенно значимо, т.к. эмоционально-волевые качества непосредственно влияют на психосоматическую природу личности и являются одним из показателей психологической культуры. Особо при этом хотели бы остановиться на результатах развития психологической культуры, имеющей важное значение для существования человека как личности.

В этой связи респондентам был предложен для моделирования и рефлексии ряд эмоциогенных конфликтных ситуаций, в которых мы отметили проявление гибкости и сдержанности при конфликтном общении у 59% студентов. Анализ результатов реализации личностно-развивающего компонента модели формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров образовательной среде высшей школы Республики Ирак соотносился нами с актуализацией «Я-образа», динамика изменения которого представлена на рис. 8.

Как видно из рисунка, практически у 60% респондентов отмечается положительная динамика «Я-образа», связанного, в том числе, с умениями рефлексии и адекватного самооценивания, что свидетельствует также о развитости не только внешней, но и внутренней мотивации, о расширении сферы применения своих способностей как субъекта саморазвития, активности жизненной позиции, сформированности потребности в саморазвитии, знании и активное использование механизмов самонастройки и самоорганизации.



Рис. 8. Динамика изменения «Я-образа».

К показателям «отсутствие динамики» мы отнесли результаты, связанные как с проявлением у отдельных респондентов завышенной самооценки, с отсутствием интереса к самопознанию, с недооценкой необходимости собственных усилий для физического и психосоматического развития, упорства при достижении целей и т.п. Показатель «отрицательная динамика» свидетельствует, наоборот, о заниженной самооценке, неверии в свои силы в плане волевых усилий, достижимости успешности, наращивания своих адаптационных ресурсов.

Анализ результатов базировался на определении среднестатистического показателя. Для статистической обработки результатов анкетирования и опросов использовались понятия «Индекс удовлетворенности (J)» и «Коэффициент значимости (КЗ)», которые выявлялись по специальной формуле (методика Д.А. Донскова). Полученные данные позволили констатировать действенность предлагаемой технологии и подтвердило выдвинутую рабочую гипотезу.

Как показывают результаты педагогического эксперимента, произошли достоверные изменения всех показателей в сторону их улучшения, по сравнению с исходными значениями: улучшилось функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и повысился уровень проявления физических качеств.

В заключение обобщены результаты исследования, изложены его основные **выводы:**

1. Здоровый образ жизни представляет собой типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма. Он выступает фактором и интегративным компонентом обучения студентов-бакалавров в высших учебных заведениях в условиях рыночной экономики современного Ирака, что обеспечивает осознание ими собственного здоровья, двигательной активности и функционального резерва организма как личного достояния, гаранта конкурентоспособности, профессионального, семейного и жизненного благополучия.

2. Особенности формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак определяются множеством факторов, к которым относится тип государства, его исторические традиции, политические и социально-экономические условия,

система общественных и культурных ценностей, демографические и образовательные характеристики, проповедуемая религия и социальная среда.

3. Образовательная среда высших учебных заведений Республики Ирак играет особую роль в развитии новой идеологии личности – с осознанной мотивацией к двигательной активности и здоровому образу жизни и включает основные направления организации:

- использование потенциала гуманитарных наук в плане формирования системы взглядов на мир и ценностных ориентиров;
- расширение спектра технологий, методов и приёмов (технология формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак; развивающе-коррекционный тренинг, онлайн-консультирование и т.п.);
- актуализация личностно-развивающей, формирующей, адаптивной, корректирующей и диагностической функций образования.

4. Формирование здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак соотносится с проблемой качества подготовки бакалавров и поиском новых образовательных технологий в высшей школе, в связи, с чем в рамках исследования представлена целостная модель формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак. Она включает:

- мотивационно-целевой (ориентация социального заказа, цель, задачи);
- методологически-содержательный (принципы и подходы);
- организационно-технологический (направления, функции, методы и приёмы);
- оценочно-результативный (критерии, характеристика трёх уровней сформированности здорового образа жизни, результат) блоки.

Разработанная модель помогает представить систему формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школе Республики Ирак, как целостный педагогический процесс, обладающий системностью, целостностью, цикличностью и технологичностью.

5. Отличительными особенностями технологии формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательной среде высшей школы Республики Ирак являются:

- дифференциация оздоровительного эффекта – выполнение нагрузок в целевой зоне (зона малых нагрузок, фитнес-зона, аэробная зона) с использованием малого, среднего и большого режимов нагрузки;
- отсутствие концентрированного воздействия на развитие приоритетных физических качеств, а обеспечение комплексного воздействия на общее состояние занимающихся;
- целенаправленное развитие навыков управления движениями, возможностей рационального использования физического потенциала; повышения психосоматического тонуса, умений самоконтроля и саморегуляции.

6. В соответствии с данными эксперимента эффективность технологии формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в вузах Республики Ирак проявилась в:

- значительном развитии когнитивной сферы, расширении круга и сферы знаний и представлений о здоровом образе жизни и здоровьесберегающих методиках и технологиях;

- усилении мотивации к здоровому образу жизни, в осознании здоровья как личностного ресурса и развитии представлений об ответственности за собственное здоровье и образ жизни;

- формировании культуры здоровья, навыков самоорганизации и контроля эмоционально-волевой сферы;

- значительном увеличении количества студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, в улучшении их функционального состояния и уровня проявления физических качеств (силовой выносливости, координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости).

7. К проблемам реализации технологии формирования здорового образа жизни студентов-бакалавров в образовательном пространстве высшей школы Республики Ирак можно отнести слабо выраженную валеологическую и акмеологическую направленность дисциплин профессиональной подготовки; отсутствие соответствующего научно-методического обеспечения и подготовленных специалистов; эпизодический характер педагогического мониторинга применения технологий формирования здорового образа жизни в процессе обучения и др.

Основное содержание и результаты исследования отражены в 16 публикациях, в том числе 1 – в журнале «European Proceedings of Social and Behavioural Sciences» (Великобритания), индексируемом в БД Web of Science Core Collection, 6 – в журналах, рекомендованных ВАК РФ, общим объемом 13 п.л., из них авторский вклад 10 п.л.

Основные положения диссертационного исследования Алезиреджа Саада Аббаса Фадхила опубликованы в следующих работах:

Статьи в изданиях, индексируемых в БД Web of Science:

1. Фадель, С.А. (Алезиредж, С.А.Ф.). Формирование здорового образа жизни у студентов-бакалавров Республики Ирак: постановка проблемы / Е.В. Дёмкина, С.А. Фадель // European Proceedings of Social and Behavioural Sciences // SCT 2019 – Social and Cultural Transformations in the Context of Modern Globalism. Complex Research Institute named after Kh.I. Ibragimov, Russian Academy of Sciences, Grozny, Russia.

Статьи в изданиях, рекомендованных ВАК РФ:

2. Фадель, С.А. (Алезиредж, С.А.Ф.). Ф.Исследование эффективности здоровьесберегающей технологии в образовательном процессе Республики Ирак / С.А. Фадель // Издательство Казанский Издательский Дом - Казанская наука. – 2015. - №5. - С. 170- 175. (0,12п.л. / 0,12 п.л.).

3. Фадель, С.А. (Алезиредж, С.А.Ф.). Особенности здоровьесбережения в образовательном пространстве Республики Ирак / С.А. Фадель // Фундаментальные исследования. – 2015. - №2. - С. 452- 457. (0,12п.л. / 0,12 п.л.).

4. Фадель, С.А. (Алезиредж, С.А.Ф.). Модель реализации здоровьесберегающих технологий при подготовке бакалавров в вузах Республики Ирак / Э.Л. Можяев // Фундаментальные исследования. – 2015.- №2. - С. 5676-5680. (0,25 п.л. / 0,12 п.л.).

5. Фадель, С.А. (Алезиредж, С.А.Ф.). Анализ реализации здоровьесберегающей технологии в образовательном процессе Республики Ирак / С.А. Фадель // Современные проблемы науки и образования. – 2015. - №2. (0,12 п.л. / 0,12 п.л.).

6. Фадель, С.А. (Алезиредж, С.А.Ф.). Здоровьесберегающие технологии в подготовке бакалавров в вузах Республики Ирак / С.А. Фадель // Современные проблемы науки и образования. – 2015. - №4. (0,12 п.л. / 0,12 п.л.).

7. Фадель, С.А. (Алезиредж, С.А.Ф.). Современные проблемы здоровьесбережения и сохранения нравственного здоровья учащихся в образовательном пространстве Республики Ирак / С.А. Фадель // Казанский педагогический журнал. - 2015. - №5 (Часть 2). – С. 250-254. (0,12 п.л. / 0,12 п.л.).

Научные статьи в журналах и сборниках научных трудов:

8. Фадель, С.А. (Алезиредж, С.А.Ф.). Формирование фитнес-технологий в Республике Ирак / С.А. Фадель // Медико-биологические аспекты физической культуры. Проблемы и перспективы развития. Материалы Всероссийской научной конференции с международным участием. - Казань, 14-16 ноября 2013 г. – 259 с.(0,12 п.л./0,12 п.л.).

9. Фадель, С.А. (Алезиредж, С.А.Ф.). Реализация концепции здоровьесбережения в образовательном пространстве высшей школы Республики Ирак / С.А. Фадель // Международный научный журнал Символ науки. – 2014. - №25. - С.234-238. (0,12 п.л./0,12 п.л.).

10. Фадель, С.А. (Алезиредж, С.А.Ф.). Инновационные изменения в формировании здоровьесберегающих технологий в сфере образовательного процесса / Э.Л. Можяев // Теория и практика физической культуры и спорта. – Казань. - 2014. - С. 205-208. (0,25 п.л./0,12 п.л.).

11. Фадель, С.А. (Алезиредж, С.А.Ф.). О необходимости создания особой здоровьесберегающей среды в высших учебных заведениях Ирака / С.А. Фадель // Современная Наука: Актуальные проблемы и пути их решения. – 2014. – №6. - С. 190-198. (0,12 п.л./0,12 п.л.).

12. Фадель, С.А. (Алезиредж, С.А.Ф.). Специфика подготовки бакалавров на основе здоровьесберегающих технологий в вузах Ирака в контексте условий внутреннего развития и внешнего положения страны // Материалы II Международной научно-практической конференций «Поликультурное образовательное пространство Поволжья: интеграция регионального и международного опыта» (29 - 30.10.2014). - Казань. - 2014. - С. 213-216.

13. Фадель, С.А. (Алезиредж, С.А.Ф.), Можяев, Э.Л. Инновационные изменения в формировании здоровьесберегающих технологий в сфере образовательного процесса / С.А. Фадель, Э.Л. Можяев // Теория и практика физической культуры и спорта. – Казань. – 2014. - С. 203-207.

14. Фадель, С.А. (Алезиредж, С.А.Ф.). Теоретические подходы к реализации здоровьесберегающих технологий в подготовке бакалавров высшей школы Ирака // Развитие родных и государственных языков в субъектах Российской Федерации как источника формирования общероссийской гражданской идентичности. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. - Казань. Изд-во «ХЭТЕР». - 2015. - С. 205-209.

15. Фадель, С.А. (Алезиредж, С.А.Ф.). Принципы оценивания качества образовательного процесса в Республике Ирак / С.А. Фадель // Международный научный журнал Символ науки. – 2015. - №25. - С. 234-239. (0,12 п.л./0,12 п.л.).

16. Фадель, С.А. (Алезиредж, С.А.Ф.). Специфика развития здоровьесберегающих ценностей в Республике Ирак / С.А. Фадель // Потенциал современной науки. - №3. – 2015. (0,12 п.л./0,12 п.л.).