

*На правах рукописи*

*СТРАХОВА Ирина Борисовна*

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
КАК СПОСОБ ИНТЕГРАЦИИ В СОЦИУМ  
(НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ)**

22.00.08. – Социология управления

**Автореферат**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата социологических наук

Новосибирск -2005

Диссертация выполнена в Государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования Новосибирский Государственный университет экономики и управления – «НИИХ» Федерального агентства по образованию Российской Федерации

**Научный руководитель**

Доктор социологических наук  
Воловская Нина Михайловна

**Официальные оппоненты:**

Доктор социологических наук, профессор  
Фидиркин Андрей Владимирович

Кандидат социологических наук  
Дубровина Галина Григорьевна

**Ведущая организация**

Новосибирский государственный технический университет

Защита состоится «22» июня 2005 г. в 12-00 часов на заседании диссертационного совета Д 212.169.02 при Новосибирском государственном университете экономики и управления – «НИИХ» по адресу 630099, г. Новосибирск, ул. Каменская, 56, ауд.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Новосибирского государственного университета экономики и управления

*Л.К. Плюснина*

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

*Актуальность проблемы.* Процессы, происходящие в современном российском обществе, обострили проблемы сохранения, развития здоровья человека и формирования здорового образа жизни. Здоровье является социально-экономической категорией. С одной стороны, уровнем здоровья определяется вся человеческая жизнь в широком диапазоне социального бытия, с другой — оно рассматривается как важнейшее условие воспроизводства и качества рабочей силы и человеческого потенциала в целом.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как условие и предпосылка социальной активности человека, полноты выражения его духовных и физических сил предполагает, в первую очередь, целенаправленное формирование его сознания и поведения, соответствующих требованиям здоровья. Конкретная повседневная реализация здорового образа жизни — неотъемлемая часть общей культуры человека, богатства его духовного мира, жизненных целей и ценностных ориентаций. Поэтому одно из центральных направлений в формировании ЗОЖ — это воспитание сознательного, активного отношения к здоровью. Прежде всего, речь идет о формировании мировоззренческой позиции, характеризующейся взаимосвязью и взаимообусловленностью значений профилактической культуры, усвоенных человеком с другими мировоззренческими ценностями (счастье, любовь, самореализация и др.) и детерминирующих влияние стиля жизни на здоровье и достижение желаемых благ. Развитие личностной активности, способности к самоопределению, осознание приоритета здоровья в ряду других жизненных ценностей особенно важно в молодом возрасте, когда человек постоянно и вынужденно находится в ситуации выбора, адаптации к экономическим и социальным условиям.

Особого внимания в этом контексте заслуживает студенческая молодежь, которая является не только основным источником пополнения трудовых ресурсов общества, но и наиболее активной частью общества, на которую должно быть возложено преодоление российской транзитивности. Воспитать у студен-

тов высокую требовательность к себе, жизненную потребность трудиться, умение вести здоровый образ жизни и заботиться о своём здоровье — это одна из главных задач высшей школы, решение которой определяет трудовую и социальную адаптацию молодёжи.

Вместе с тем, не может не вызывать тревогу низкий уровень здоровья студенческой молодёжи. У 80 - 85% студентов отмечаются нарушения в состоянии здоровья, около трети поступающих в вузы имеют серьёзные хронические заболевания, препятствующие полноценной, активной жизни человека. У данной группы молодёжи трансформируются социальные взаимодействия с обществом, посредством частичного исключения из такого взаимодействия. Социальные последствия этого явления очевидны — это и снижение социального самочувствия, невозможность выполнять необходимые социальные функции и роли, заниженная самооценка, деформация системы социальных ценностей, норм, образа жизни человека и, в конечном счете, девиантное поведение. Мотивация здорового образа жизни как проблема изменения установок, целей, ценностных ориентаций в отношении здоровья для студентов с ослабленным здоровьем<sup>1</sup> способствует, прежде всего, их личностному развитию, а через него — интеграции в социум.

Исследователями установлено, что здоровье человека более чем на 50%, согласно разным источникам, зависит от его образа жизни, от поведения в отношении собственного здоровья. В связи с этим особо хотелось бы отметить, что отсутствие личностного отношения студентов к здоровью, несформированность мотивации его сохранения и развития, в конечном счёте, неизбежно сказывается на дальнейшем снижении уровня их здоровья.

Проводимая в целом современная социальная политика в сфере здоровья ориентирована, в основном, на поиск путей улучшения качества медицинского обслуживания, а не на создание условий для оптимального взаимодействия личности и социальных институтов (прежде всего семьи и образования) для

<sup>1</sup> К данной группе относятся студенты с нарушениями в состоянии здоровья, которые по медицинским показаниям имеют ограничения в двигательной активности и зачисляются в специальное учебное отделение для занятий физической культурой.

формирования здорового образа жизни как основного способа сохранения и развития здоровья человека. Все вышесказанное актуализирует проблемы сохранения здоровья данной категории населения и необходимость управления этим процессом.

Механизм социальных воздействий на образ жизни студентов с ослабленным здоровьем заключается в использовании физической культуры для формирования умений и навыков оздоровительной деятельности, воспитания активного личностного отношения к здоровью, мотивации его сохранения и развития. Занятия физической культурой способны коренным образом изменить отношение студентов к собственной личности, жизни и, восстанавливая социальные связи и взаимодействия, улучшая физическое и социальное самочувствие, способствовать их интеграции в социум.

Существующее противоречие между ведущей ценностью здоровья и отсутствием мотивированной потребности его сохранения и развития у студентов с ослабленным здоровьем свидетельствует о необходимости дальнейших научных исследований здорового образа жизни данной группы молодёжи и разработки методологии обучения их основам ЗОЖ. Всё вышесказанное определяет актуальность данного исследования.

**Степень разработанности проблемы.** Настоящее исследование основано на анализе широкого круга научной литературы, посвящённой вопросам определения категорий «здоровье» и «здоровый образ жизни», роли и значения физической культуры в формировании ЗОЖ, мотивации поведения молодёжи в отношении здоровья.

Феномен здоровья в силу своей универсальности и всеобъемлемости оказывается предметом исследования медиков, социологов, философов, педагогов. В основу методологических разработок понятия «здоровье» положена концепция И.И. Брехмана о здоровье как основополагающем компоненте человеческой личности. Среди многочисленных подходов к определению «здоровья», авторы которых делают акцент на различные стороны этого понятия, заслуживают внимания работы Н.П. Абаскаловой, Н.М. Амосова, Э.Н. Вайнера, В.П.

Казначеева, Ю.П. Лисицына, Л.Г. Матрос и др. Очень важным является новый методологический подход к определению категории «здоровье» в работах А.Г. Щедриной. С позиций системного подхода многокомпонентность здоровья отражена в работах Е.А. Абрамовой, Р.И. Айзмана, Дж. Витулкаса, В.П. Казначеева, О.Л. Трещевой и др.

Очень важными для определения категории «ЗОЖ» являются трактовки образа жизни таких авторов как И.В. Бестужев-Лада, А.П. Бутенко, В.И. Толстых в отечественной философской литературе. С точки зрения философского подхода понятие «ЗОЖ» представлено в работах С.И. Горчак, В.Ж. Келле, И.А. Серовой, В.И. Столярова и др.

Многогранность проблемы ЗОЖ, представленная в работах философов, медиков, социологов, психологов, педагогов, свидетельствует об отсутствии единого подхода к пониманию ЗОЖ и рассмотрению его в целостности.

Наиболее распространённым является медико-биологическое направление, о чём свидетельствует большое количество публикаций Н.М. Амосова, И.И. Брехмана, Д.А. Изуткина, Ю.П. Лисицына, Р.Г. Оганова, А.Г. Щедриной и др.

Наибольший интерес для данной работы представляют трактовки ЗОЖ как поведения в отношении сохранения здоровья, в основе которого лежит исследование ценностно-мотивационной структуры личности и ценности здоровья в этой структуре, представителей социальной психологии и социологии (В.А. Ананьев, И.А. Афсахов, О.С. Васильева, И.В. Журавлёва, В.В. Корченков, Г.С. Никифоров, Созонтов А.Е., В.А. Ядов и др.).

Педагогические проблемы формирования здорового образа жизни учащейся молодёжи и значение физической культуры как системообразующего фактора ЗОЖ рассмотрены в работах Н.П. Абаскаловой, М.Я. Виленского, В.И. Глухова, В.И. Ильинича, П.К. Дуркина, А.А. Кокшарова, О.Л. Трещевой и др.

Современная теория формирования физической культуры личности представлена в работах В.К. Бальсевича, И.М. Быховской, Н.Н. Визитя, Л.И. Лубышевой.

Проблемам мотивации деятельности и поведения посвящены работы Л.И. Божович, Е.П. Ильина, А.Н. Леонтьева, В.Г. Леонтьева, М.В. Удальцовой.

Однако, в целом проблемы мотивация сохранения здоровья, формирования ценностного отношения к здоровью и факторам ЗОЖ остаются недостаточно изученными в современной научной литературе. Особенно это касается проблем молодёжи с ослабленным здоровьем. В настоящее время эти проблемы лишь выносятся на обсуждение в материалах научных конференций и в литературе появляются единичные исследования, посвящённые отдельным факторам развития здоровья данной группы молодёжи. Причём, в социологии управления такие научные разработки отсутствуют.

**Цель исследования.** Цель диссертационной работы заключается в разработке модели мотивации ЗОЖ у студентов с ослабленным здоровьем и методических основ по ее осуществлению.

**Задачи исследования.** Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач:

1. Изучить и обобщить теоретические и методологические подходы к определению категории «здоровый образ жизни» с точки зрения междисциплинарного подхода и социологии управления.
2. Рассмотреть физическую культуру как основной компонент здорового образа жизни и на этой основе разработать методологический подход в исследовании воздействия детерминант ЗОЖ на интеграцию в социум студентов с ослабленным здоровьем с позиций социологии управления.
3. Исследовать отношение студентов с ослабленным здоровьем к здоровью и факторам здорового образа жизни.
4. Разработать и апробировать модель мотивации здорового образа жизни у студентов с ослабленным здоровьем средствами физической культуры и предложить методические рекомендации по ее использованию.

**Объектом исследования** является процесс формирования здорового образа жизни.

**Предметом исследования** выступают особенности, возможности и перспективы развития и сохранения здорового образа жизни у студентов с ослабленным здоровьем.

**Методологическая и теоретическая основа исследования.** Диссертационная работа базируется на теоретических и методологических положениях классической и современной социологии, социального управления, психологии здоровья.

При исследовании применялись методы опроса, группировок, типологизации и анализа эмпирических данных.

**Информационной базой исследования** послужили:

- статистические материалы Министерства здравоохранения РФ;
- статистические данные медицинских осмотров студентов вузов г. Новосибирска;
- данные социологического обследования студентов с ослабленным здоровьем, проведённого в трёх крупнейших вузах г. Новосибирска (выборка составила 546 человек);
- результаты эксперимента по мотивации здорового образа жизни студентов с ослабленным здоровьем средствами физической культуры.

**Научная новизна исследования** заключается в разработке модели мотивации ЗОЖ у студентов с ослабленным здоровьем и методических основ по ее осуществлению. Элементы научного вклада заключаются в следующем:

- уточнены и теоретически обоснованы определения «здоровья» и «здорового образа жизни», а также дополнен перечень факторов ЗОЖ;
- предложен методологический подход в исследовании воздействия детерминант ЗОЖ на интеграцию в социум студентов с ослабленным здоровьем;
- разработана и апробирована модель мотивации ЗОЖ у студентов с ослабленным здоровьем средствами физической культуры;
- предложены методические рекомендации по использованию модели мотивации ЗОЖ у студентов с ослабленным здоровьем.

**Практическая значимость** диссертационного исследования заключается в том, что теоретические положения могут быть использованы:

- в качестве научного материала для дальнейшей разработки теоретических проблем здорового образа жизни;
- разработанный и апробированный инструментарий прикладного социологического исследования здорового образа жизни может быть востребован при проведении исследований по аналогичной или смежной тематике;
- практические выводы и методические разработки могут быть использованы для разработки программ по формированию здорового образа жизни молодёжи на коллективно-групповом и индивидуальном уровнях, а также в преподавании курса «Физическая культура» в учебных заведениях.

**Апробация работы.** Важнейшие положения диссертационной работы представлены в виде выступлений и публикаций в материалах межрегиональной научно-методической конференции «Высшая школа России: развитие традиций» 29-30 янв. 2002г., II Международной научно-практической конференции «Проблемы совершенствования качественной подготовки специалистов высшей квалификации» 22-25 ноября 2004 г., в научном семинаре «Социальные взаимодействия в транзитивном обществе» (2004, 2005 гг.), научных сессиях преподавателей и сотрудников НГУЭУ (2002, 2003, 2004, 2005 гг.).

Основные положения опубликованы автором в учебных пособиях, научных статьях. Всего по теме диссертации опубликовано 12 работ.

**Структура работы.** Диссертация состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы и приложений, включает 30 таблиц и 15 рисунков. Структура работы определена целью исследования и отражает последовательность решения конкретных познавательных задач.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе раскрываются теоретико-методологические основы исследования здорового образа жизни как условия социальной активности чело-

века. Изучение здорового образа жизни с точки зрения социологии управления как междисциплинарного научного направления, требует изучения различных подходов к категориям «здоровье» и «здоровый образ жизни» в научной литературе.

Подробное изучение и обобщение определений «здоровья» в научной литературе позволило нам уточнить ряд положений, связанных с понятием категории здоровья. Не претендуя на полное выражение определения данной категории, здоровье, по нашему мнению, можно охарактеризовать как состояние социальной и психической адаптации при взаимодействии с окружающей средой и нормальном функционировании систем организма, которое достигается посредством образа жизни, обеспечивающего его сохранение и развитие.

Наиболее полное представление о проблеме ЗОЖ можно получить, учитывая основные направления: философско-социологическое как интегральный показатель культуры и социальной политики общества; медико-биологическое и психолого-педагогическое, утверждающее ведущую роль мотивационно-ценностного отношения, сознания, поведения и ценностно-ориентированной деятельности личности для создания своей социокультурной макро- и микро-среды жизнедеятельности.

Обобщение научных разработок на междисциплинарном уровне позволило нам внести дополнение в существующие определения «здорового образа жизни» и рассматривать его как поведение, направленное на сохранение и развитие здоровья человека на физическом, психоэмоциональном и ментально-духовном уровнях. В связи с этим, мы считаем, что в традиционный перечень факторов ЗОЖ необходимо включить духовное развитие и самосовершенствование личности. Духовный аспект здоровья как стержень целостного здоровья определяет бережное к нему отношение и мотивирует человека к сознательному самосохранительному поведению, формируя личностные качества, необходимые для интеграции в социум.

Среди факторов ЗОЖ, которые в комплексе формируют здоровье человека, особым образом выделяется такой фактор как двигательная активность,

привычный двигательный режим, от которого в значительной степени зависят уровень и гармоничность физического развития, функциональное состояние организма, и по особенностям которого можно судить о морально-волевых и ценностно-мотивационных качествах личности.

Значение физической культуры как формы организованной двигательной активности в формировании здорового образа жизни состоит в том, что она позволяет соединить социальное и биологическое в развитии человека. Средства физической культуры развивают не только физические качества, двигательные навыки, но, прежде всего, способствуют формированию потребности в бережном отношении к здоровью, интересам здорового образа жизни, ценностного отношения к здоровью, мотивации его сохранения и развития. Являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, физическая культура во многом определяет поведение человека в учёбе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Знания, умения и навыки, приобретаемые на занятиях физической культурой, являются основой оздоровительной деятельности, формируют активное личностное отношение к здоровью и способствуют трудовой и социальной адаптации студентов с ослабленным здоровьем.

Предлагаемый нами во второй главе методологический подход в исследовании воздействия детерминант ЗОЖ на интеграцию в социум студентов с ослабленным здоровьем, предполагает изучение факторов социализации и профилактических действий в отношении здоровья, а также личностных факторов жизнедеятельности, которые в совокупности определяют характер поведения студентов в отношении сохранения и укрепления собственного здоровья. Позитивное поведение как условие укрепления физического здоровья, психоэмоционального благополучия и духовного самосовершенствования, способствует формированию социально активной личности и определяет интеграцию в социум студентов с ослабленным здоровьем.

Результаты теоретического исследования ЗОЖ и предложенный методологический подход потребовали дальнейшего эмпирического изучения. Цель

проведённого нами социологического исследования заключалась в исследовании отношения студентов с ослабленным здоровьем к здоровому образу жизни. Социологическое обследование было проведено в трёх вузах: Новосибирском государственном университете экономики и управления (НГУЭУ), Сибирской государственной геодезической академии (СГГА) и Сибирской академии государственной службы (СибАГС). Всего в опросе приняли участие 546 девушек и юношей с ослабленным здоровьем 1, 2 и 3-го курсов обучения.

Результаты данного исследования подтвердили низкий уровень здоровья студентов, низкую самооценку физического и социального самочувствия. Большинство заболеваний студентов имеют поведенческую основу, т. е. являются «болезнями образа жизни». Низкий уровень физического здоровья отражается на психоэмоциональном благополучии и социальном самочувствии студентов, что препятствует их полноценной активности в социуме. Отношение студенческой молодёжи к здоровью в целом мы оцениваем как неадекватное. Это выражается в низком уровне заботы, несформированной потребности сохранения и укрепления утраченного здоровья и низком уровне мобилизации усилий в этой сфере деятельности. Так, 67% респондентов заботятся о здоровье «от случая к случаю» и только 27% делают это постоянно; 47% опрошенных в качестве причины, препятствующей заботе о здоровье, называют нехватку времени, 25% отмечают, что им «не хватает терпения и силы воли».

Основным фактором ЗОЖ, который студенты используют для укрепления здоровья, является посещение занятий по физической культуре. 66% опрошенных отметили использование этого фактора в повседневной жизни. Однако, при положительном отношении к физической культуре в целом (у 73% опрошенных), значительное количество студентов (45%) активного интереса к ней не проявляют и посещают занятия в силу необходимости. Это приводит к тому, что остальные факторы ЗОЖ незначительным образом используются в повседневной жизни студенческой молодёжи.

Процесс социализации в отношении здоровья не достигает цели формирования личностного отношения молодёжи к собственному здоровью. В систе-

ме ценностей студентов лидирующие позиции по трём первым рангам занимают: семья (29% респондентов), здоровье (26%) и образование (12%). Высокий ранг здоровья объясняется его существенной утратой. Низкий ранг имеют ценности духовного развития, интересной работы и творчества (8-ое, 9-ое, 10-ое места соответственно по 11-ти ранговой шкале), которые должны формировать здоровую, социально-активную личность. В ценностном сознании студентов не сформировано отношение к здоровью как к главной ценности, от которой зависит полноценная жизнь человека. Забота о здоровье воспринимается на уровне потребностей самосохранения, не затрагивая уровень социогенных и высших потребностей человека. Основным мотивом поведения в отношении здоровья является его неудовлетворительное состояние. Мотивами ЗОЖ являются: для 68% опрошенных улучшение состояния здоровья, для 54% — желание иметь хорошую семью, для 49% — улучшение внешней привлекательности. В значительной мере поведение в отношении здоровья связано с отсутствием знаний, умений и навыков ведения ЗОЖ: только 15% респондентов отметили, что в полной мере обладают знаниями, необходимыми для заботы о здоровье; при оценке умений и навыков в области физической культуры 52% опрошенных отметили, что эти навыки недостаточны для регулярных занятий.

Использование возможностей физического воспитания как фактора социализации в отношении здоровья, заключается в мотивации сознательного отношения к сохранению и укреплению физического и психоэмоционального здоровья, приобретения навыков и привычек ЗОЖ. Реализация этого подхода находит отражение в предлагаемой нами в третьей главе модели мотивации ЗОЖ у студентов с ослабленным здоровьем. Модель представлена на рис. 1.

Факторы, оказывающие влияние на поведение студентов в отношении здоровья, мы подразделяем на 2 группы:

- I. Факторы, формирующие положительное отношение к ЗОЖ и к физической культуре как основному компоненту ЗОЖ.
- II. Факторы, формирующие умения и навыки ведения ЗОЖ и оздоровительной деятельности.

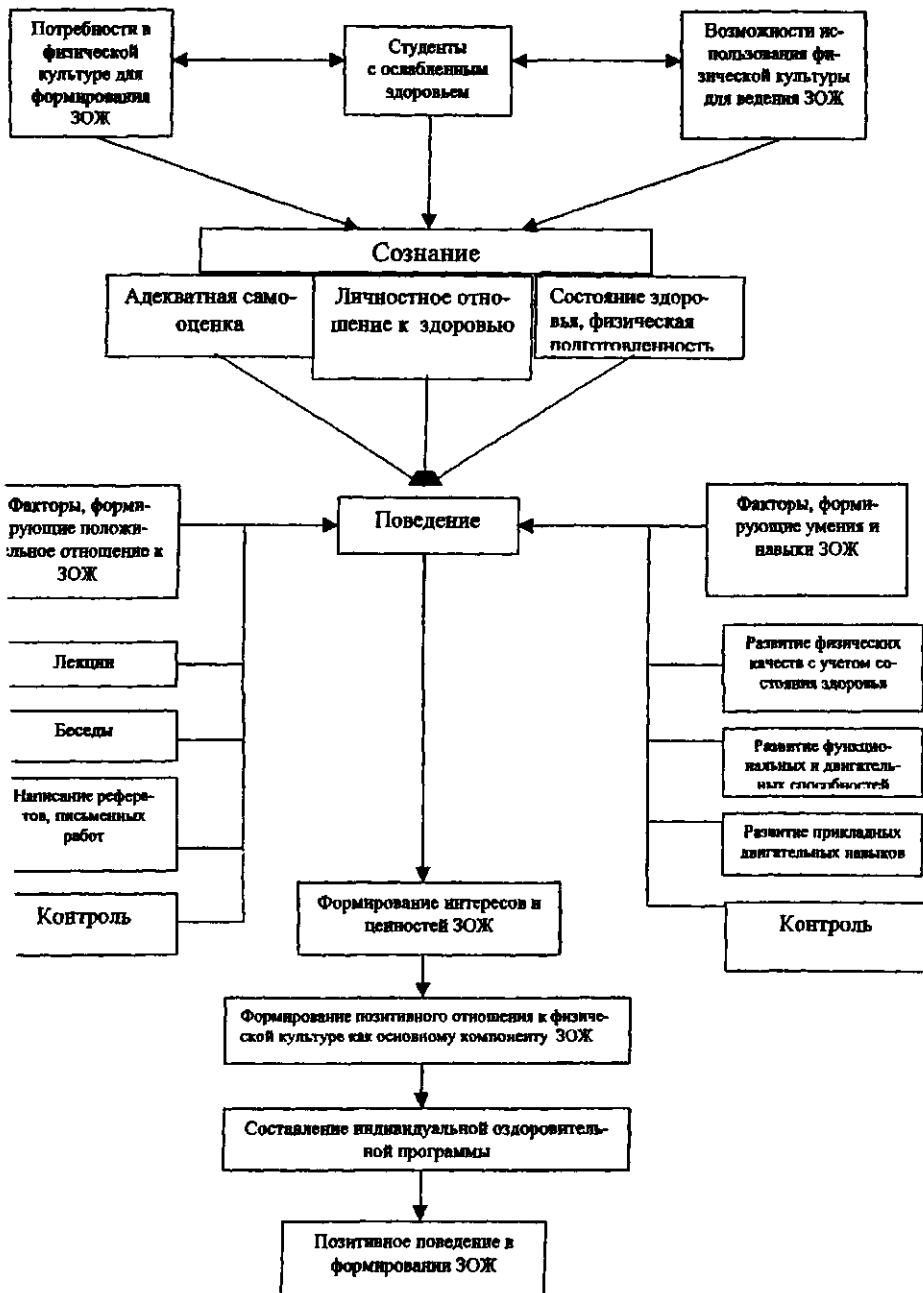


Рис.1. Модель мотивации ЗОЖ у студентов с ослабленным здоровьем

Результатом их действия является формирование интересов и ценностей ЗОЖ и позитивного отношения к физической культуре как основному компоненту ЗОЖ.

В первую группу факторов включены теоретические занятия со студентами. Их необходимость обусловлена тем, что формирование устойчивого интереса студентов к занятиям физической культурой невозможно без воспитания личностного отношения к здоровью. Ответственность как одна из основных характеристик самосознания и самоконтроля личности определяет её отношение к занятиям физическими упражнениями, своему физическому состоянию и здоровью.

Цель применения второй группы факторов, формирующих умения и навыки оздоровительной деятельности, заключается в правильной организации практической деятельности студентов по сохранению и укреплению здоровья. Укрепление здоровья, формирование прикладных двигательных навыков, развитие двигательных возможностей и функций на занятиях физической культурой должны способствовать формированию личности и поведения студентов с ослабленным здоровьем, воспитанию тех качеств, которые необходимы им для интеграции в социум.

Методические рекомендации по использованию модели мотивации ЗОЖ включают следующие основные компоненты: мотивационно-личностный (развитие личностных качеств, обеспечивающих активную жизненную позицию по отношению к здоровью), содержательный (повышение валеологической грамотности), практико-деятельностный (формирование умений и навыков оздоровительной деятельности). Рекомендации предусматривают теоретические, методико-практические и практические занятия, целью которых является овладение студентами с ослабленным здоровьем системой научно-практических знаний и способами формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физического образования.

Модель мотивации ЗОЖ и рекомендации по её осуществлению были апробированы в СибАГС. Результаты социологического исследования подтвер-

дали различия в валеологической грамотности и мотивации оздоровительной деятельности у студентов при использовании разных методологических подходов в системе физического образования.

У студентов СибАГСа выше, чем у студентов НГУЭУ и СГТА, уровень знаний о здоровье и ЗОЖ, которые формируют сознательное отношение к здоровью и позитивное поведение в отношении ЗОЖ. Это отражается на мотивации оздоровительной деятельности. Применение данного методологического подхода повышает долю социально-значимых мотивов в структуре мотивации ЗОЖ и занятий физической культурой. Именно эти мотивы формируют те личностные качества, которые необходимы студентам с ослабленным здоровьем для интеграции в социум.

Так, по результатам исследования, 22% респондентов СибАГСа посещают занятия физической культурой, чтобы «подготовиться к дальнейшей профессиональной деятельности», этот же мотив отметили всего 3% респондентов НГУЭУ и 6% — СГТА. Также выше доля мотива самосовершенствования: этот мотив отметили 29% студентов СибАГСа и по 13% — НГУЭУ, СГТА; «чтобы обрести чувство уверенности в себе» соответственно 13% в СибАГСе против 8% в НГУЭУ и 7% в СГТА. Важно отметить, что студенты СибАГСа реже посещают занятия для получения зачёта (29% респондентов СибАГСа против 42% — НГУЭУ и 45% — СГТА), что свидетельствует о формировании внутренней потребности оздоровительной деятельности в процессе физического воспитания.

Мотивация ЗОЖ у студентов разных вузов, представленная на рис. 2, подтверждает эти же различия: у студентов СибАГСа выше доля социально-значимых мотивов по сравнению со студентами НГУЭУ и СГТА. Кроме того, в мотивации ЗОЖ у студентов СибАГСа незначительно различаются доли мотивов физического совершенствования; развития личностных качеств, самосовершенствования; и уверенности, психологического комфорта (41%, 40% и 7% соответственно). Это свидетельствует, что ЗОЖ является не только спосо-

бом обеспечения физического благополучия, но и развития здоровья на психоэмоциональном и ментально-духовном уровнях.

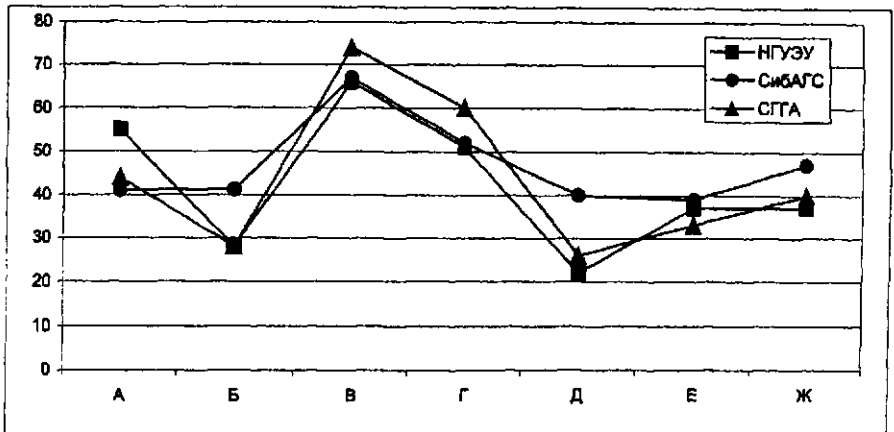


Рис.2. Мотивация здорового образа жизни у студентов разных вузов

А – Быть сильнее физически, привлекательнее, Б – Быть успешным в делах, профессиональной карьере, В – Улучшить состояние здоровья, общее самочувствие, Г – Иметь хорошую семью, здоровых детей, Д – Развиваться как личность, самосовершенствоваться, Е – Получать от жизни радость, удовольствие, Ж – Чувствовать себя уверенно, психологически комфортно

Таким образом, апробация показывает, что применение модели мотивации ЗОЖ даёт существенные преимущества по сравнению с традиционными методами работы в физическом воспитании студентов с ослабленным здоровьем. Внедрение этого подхода формирует адекватное представление о здоровье, собственных возможностях его сохранения и развития, делает внешние знания внутренними потребностями. Это позволяет студентам сохранить здоровье для активной творческой жизни, что является условием трудовой и социальной адаптации личности в условиях современного общества и способствует интеграции в социум студентов с ослабленным здоровьем.

ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ ОПУБЛИКОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ РАБОТЫ:

1. Страхова И.Б. Значение двигательной активности в профилактике заболеваний позвоночника у студентов // Науч. записки НГАЭиУ: Новосибирск, 2001. – Вып.2. – 0,3 п.л.
2. Страхова И.Б. Проблемы внедрения здоровьесберегающих технологий в образовании // Науч. записки НГАЭиУ: Новосибирск, 2001. – Вып.3. – 0,4 п.л.
3. Страхова И.Б., Коблов А.В. Роль физического образования в подготовке студентов специальной медицинской группы к профессиональной деятельности // Высшая школа России: развитие традиций: Тезисы докл. межрег. науч.-метод. конф. – Новосибирск, 2002. – 0,1 п.л. (0,05 автор.).
4. Страхова И.Б., Коблов А.В. Социально-педагогический аспект физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности // Высшая школа России: развитие традиций: Тезисы докл. межрег. науч.-метод. конф. – Новосибирск, 2002. – 0,1 п.л. (0,05 автор.).
5. Страхова И.Б. Педагогический аспект проблемы формирования здоровья // Науч. записки НГАЭиУ: Новосибирск, 2002. – Вып.2. – 0,4 п.л.
6. Страхова И.Б. Теория здоровья и болезни. Формирование собственной оздоровительной программы. Учебное пособие. – Новосибирск: СибАГС, 2002. – 2,2 п.л.
7. Страхова И.Б. Физическая культура как компонент здорового образа жизни // Социальные взаимодействия в транзитивном обществе: Сборник научных трудов. Вып. IV/ Под ред. М.В. Удальцовой. – Новосибирск: НГАЭиУ, 2004г. – 0,4п.л.
8. Страхова И.Б. К вопросу о мотивации сохранения здоровья молодежи // Межвузовский сборник тезисов пятой научной сессии аспирантов и магистрантов, посвященной памяти заслуженного деятеля науки РФ, д.э.н, профессора Молчанова А.Н./ Отв. ред. д.э.н, проф. А.И. Шмырева. - Новосибирск: НГАЭиУ, 2004г. – 0,1 п.л.

9. Страхова И.Б. Формирование мотивации здорового образа жизни средствами физической культуры// Науч. записки НГАЭиУ: Новосибирск, 2004. – Вып.3. – 0,6 п.л.
10. Страхова И.Б. Воздействие физической культуры на формирование здорового образа жизни студентов // Межвузовский сборник тезисов шестой научной сессии аспирантов и магистрантов/ Отв. ред. д.э.н, проф. А.И. Шмырева. - Новосибирск: НГУЭУ, 2005г. – 0,1 п.л.
11. Страхова И.Б. Научные подходы к определению категория «здоровье» // Социальные взаимодействия в транзитивном обществе: Сборник научных трудов. Вып. VII/ Под ред. М.В. Удальцовой. – Новосибирск: НГУЭУ, 2005г. – 0,5п.л.
12. Страхова И.Б. Отношение к здоровью в системе жизненных ценностей студентов // Социальные взаимодействия в транзитивном обществе: Сборник научных трудов. Вып. VII/ Под ред. М.В. Удальцовой. – Новосибирск: НГУЭУ, 2005г. – 0,5 п.л.

*СТРАХОВА Ирина Борисовна*

Автореферат

---

Подписано к печати 18.05.2005

Формат бумаги 60x84 1/16 Объем 1,0 п.л.

Тираж 100 экз. Заказ № 54

---

Новосибирский государственный университет экономики и управления,  
630099, г. Новосибирск, ул. Каменская, 52 Отпечатано на УОП РИО