**Онлайн курс «Физическая культура-перспектива твоих возможностей (основы психологии здорового образа жизни)»**

*интегральный психолого-педагогический инструментарий по формированию психологической компетентности в области здорового образа жизни у молодежи*

Проект реализован на базе Национального исследовательского Нижегородского государственного университета им.Н.И.Лобачевского (ННГУ им.Н.И.Лобачевского) с августа по декабрь 2020 года[1]. В апробации внедрения онлайн курса в учебный процесс участвовали студенты ННГУ им.Н.И.Лобачевского, Нижегородского государственного педагогического университета им.К.Минина» (НГПУ им.К.Минина), Ивановского государственного университета (Шуйский филиал). Всего за осенний семестр апробацию прошли 1830 студентов из трех университетов. Курс размещен на платформе открытого образования ННГУ https://mooc.unn.ru/course/view.php?id=271 и доступен любому желающему.

В основе онлайн курса как психолого-педагогического инструментария по формированию психологической компетентности в области здорового образа жизни у молодежи лежит интегральный подход, включающий в себя *психологическую составляющую*, направленную на самоосознание, понимание механизмов работы внутренних органов и систем (лекционный материал по психологическим и физиологическим основам ЗОЖ), а также организации своей жизни в социуме (методика «Колесо жизни» для оценки различных сторон жизни: духовный рост, здоровье, семья, финансы, социальная реализация и личностный рост), *практическую составляющую*, направленную на овладение методикой психофизической тренировки для гармонизации всех систем в организме (ведение дневника самоконтроля физического и психического состояния), *рефлексивную составляющую* (написание эссе об изменениях, произошедших в физическом, психическом состоянии и социальных отношениях). Структура понятия «здоровье» рассматривается в данном курсе как совокупность психического, физического и социального благополучия.

Онлайн курс «Физическая культура-перспектива твоих возможностей (основы психологии здорового образа жизни)» строится на основе деятельностного подхода к формированию психологической компетентности в области здорового образа жизни, предполагающего следующую структуру физкультурно-оздоровительной деятельности: мотивационно-целевой компонент, операциональный и рефлексивный компоненты. На

[1] Проект реализован в рамках федерального проекта «К 2024 году не менее 20 процентам обучающихся по образовательным программам высшего образования возможности осваивать отдельные курсы, дисциплины (модули), в том числе в формате онлайн-курсов, с использованием ресурсов иных организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в том числе университетов, обеспечивающих соответствие качества подготовки обучающихся мировому уровню»

сегодняшний день наиболее распространенной является практика, когда преподаватели физической культуры делают основной акцент на формирование операционального компонента физкультурно-оздоровительной деятельности, в частности, обучении студентов владению техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активному применению их в игровой и соревновательной деятельности, владению физическими упражнениями разной функциональной направленности. Мотивационно-целевому и рефлексивному компонентам физкультурно-оздоровительной деятельности практически не уделяется внимания. В то время как исследования показывают, что мотивационно-целевой компонент обеспечивает развитие основ самоопределения юношей и девушек в собственных знаниях, потребностях, общении, деятельности [2, с. 41], в том числе профессиональной, и является отправной точкой формировании культуры здорового образа жизни молодежи (ЗОЖ), психологической компетентности в области собственного здоровья.

Основное новообразование юношеского возраста – формирование способности к рефлексии, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению, установка на сознательное построение собственной жизни [4, с.286]. Вот почему этот возраст является сензитивным для включения в картину мира юноши или девушки знаний и установок на здоровый активный образ жизни. Именно это является основной целью онлайн курса «Физическая культура-перспектива твоих возможностей (основы психологии здорового образа жизни)». Данные научных исследований убедительно доказывают, что более чем у половины студенческой молодежи, проявляются нарушения физического здоровья, а также астенические проявления в виде жалоб на головные боли, головокружения, повышенную утомляемость, неустойчивость настроения, снижение умственной работоспособности, нарушения сна [1, с.4]. В период пандемии, серьезных ограничений на коммуникации, возможность осуществлять различные виды деятельности, в том числе физкультурно-оздоровительную и спортивную эти негативные проявления распространились в большей степени. Поэтому реализованный проект стал особенно актуальным в 2020 году.

**Целью проекта,** которая успешно достигнута, явилось создание интегрального психолого-педагогического инструментария по формированию осознанного отношения у студенческой молодежи к своему здоровью, психологической компетентности в области здорового образа жизни; инновационной технологии онлайн обучения по дисциплине «Физическая культура» в рамках системы высшего образования, направленной на решение проблемы низкой мотивации студентов к занятиям физической активностью,

формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия студентов на основе реализации индивидуального подхода через использование дистанционных технологий.

В ходе разработки и апробации онлайн курса решались следующие задачи:

1. Дать теоретические знания студентам о понятии «здоровье», его структурных компонентах (психическое, физическое, социальное), месте занятий физической активностью в структуре данного понятия.

2. Сформировать у студентов понимание термина «здоровый образ жизни» через раскрытие прикладных концепций в психологии здоровья, социокультурных эталонов здоровья, а также понятий: правильное питание, энергозатраты, физическая нагрузка, работоспособность, восстановление и отдых, психическая саморегуляция и т.д.

3. Актуализировать осознанное отношение студентов к своей жизни, всем составляющим здоровья (психическому, физическому, социальному), учебно-профессиональной деятельности.

4. Сформировать мотивацию к активным занятиям психофизической тренировкой как комплексному методу сохранения всех структурных компонентов здоровья молодежи.

Онлайн-курс рассчитан на 9 недель, из которых первые две недели направлены на формирование мотивационно-целевого компонента физкультурно-оздоровительной деятельности, с третьей по восьмую неделю – операционального компонента и 9-я неделя – на формирование рефлексивного компонента. В ходе освоения онлайн курса каждый студент знакомится с основными понятиями Психологии здорового образа жизни; изучив психодиагностическую методику жизненного баланса «Колесо жизни», осознает, какое место в его жизни занимает здоровье, какую ценность оно имеет; овладевает знаниями медико-биологических аспектов здорового образа жизни, диагностикой исходного вегетативного тонуса, знаниями о психологической характеристике людей в зависимости от типа исходного вегетативного тонуса, режиме и способах организации самостоятельных занятий физической активностью, технологией психофизической тренировки; ставит цели и проектирует собственный жизненный план по формированию (сохранению/развитию) всех структурных компонентов здоровья (психического, физического и социального). Таким образом, каждый элемент онлайн курса направлен на формирование конкретного компонента психологической компетентности в области здорового образа жизни.

**Понедельная структура онлайн курса «Физическая культура-перспектива твоих возможностей (основы психологии здорового образа жизни)»**

| Недели | Наименование раздела онлайн курса | Содержание | Компонент психологической компетентности в |
|---|---|---|---|

| | | | **области ЗОЖ** |
|---|---|---|---|
| 1 | ***Психология здорового образа жизни*** | Тема 1. Психология здоровья как область психологической науки. Основные модели психологии здоровья. Эволюция основных теоретических подходов к психологии здоровья.<br>Тема 2.Прикладные концепции в психологии здоровья. Социокультурные эталоны здоровья. Структурные компоненты понятия «здоровье»: физическое, психическое, социальное.<br>Методика «Колесо жизни». Постановка личностных целей. | Мотивационно-целевой |
| 2-4 | ***Медико – биологические аспекты здорового образа жизни*** | Тема 1. Медико – биологические аспекты здорового образа жизни: рациональный режим, правильное питание, адекватная физическая активность, эффективная психологическая саморегуляция, рациональное чередование труда и отдыха, закаливание, отсутствие вредных привычек.<br>Тема 2. Физиологические характеристики основных видов физических упражнений<br>Тема 3. Диагностика индивидуальных особенностей организма.<br>Диагностика определения типа исходного вегетативного тонуса.<br>Тема 4. Психологические характеристики людей в зависимости от типа исходного вегетативного тонуса.<br>Тема 5. Основные подходы к индивидуализации программ физической активности с учетом типа исходного вегетативного тонуса. | Мотивационно-целевой |
| 5-8 | ***Самостоятельная двигательная активность, способы ее организации*** | Тема 1. Самоконтроль при занятиях двигательной активностью.<br>Тема 2. Методика и технология *психофизической тренировки*: аэробная, статическая и релаксационная части.<br>Практические занятия психофизической тренировкой.<br>Заполнение Дневника самонаблюдения. | Операциональный |
| 9 | ***Итоговая аттестация*** | Оценка составленного плана-эссе на тему физического и ментального | Рефлексивный |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | самосовершенствования, использования Wellness-технологий в жизни. | |

Значимой технологией интегрального психолого-педагогического инструментария по формированию психологической компетентности в области здорового образа жизни у молодежи является использование психофизической тренировки.

Психофизическая тренировка–технология, позволяющая тренировать саморегуляцию организма, улучшать обмен веществ и энергии, повышать не только физическую, но и умственную работоспособность.

Каждое практическое занятие состоит из 3-х последовательных этапов:

1) динамические упражнения аэробного характера, которые обеспечивают мягкую тренировку симпатического отдела вегетативной нервной системы (ВНС); улучшают функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

2) статические упражнения, направлены на тренировку парасимпатического отдела ВНС; формируют в центральной нервной системе очаг охранительного торможения, обеспечивающие позитивное влияние на гладкую мускулатуру внутренних органов и сосудов;

3) сеанс психофизической саморегуляции в состоянии релаксации, который представляет собой мотивированное самовнушение хорошего уровня здоровья, настроения, самочувствия на фоне состояния аутогенного погружения, проводимого при вербальной поддержке лектора.

При разработке технологии психолого-педагогического инструментария использовалась традиционная схема организации онлайн обучения студентов в течение учебной недели (рис.1)

*Рисунок 1.* Структура работы студентов в течение учебной недели

Нагрузка студентов в процессе прохождения онлайн курса распределена следующим образом: 9 недель, нагрузка в неделю от 2 до 4 часов, максимальная нагрузка в день – 1-2 часа.

**Результаты и их обсуждение.** В результате реализации проекта создан и апробирован готовый психолого-педагогический инструментарий, реализованный в образовательном продукте, который содержит в себе интегральный подход к формированию психологической компетентности в области здорового образа жизни у молодежи, а также способствует:

1) увеличению числа молодых людей, осознанно ведущих здоровый активный образ жизни за счет повышения мотивации к занятиям физической активностью через самоопределение и рефлексию. По результатам опроса и анализа итогового эссе студентов по окончанию онлайн курса более 80% студентов стали применять психофизическую тренировку на регулярной основе в течение 2-х месяцев, начали искать и применять онлайн занятия и тренировки по различным видам спорта во время режима самоизоляции. Тем самым данный психолого-педагогический инструментарий способствует выполнению одного из ключевых показателей Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, а именно увеличению доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70% [3].

2) увеличению числа квалифицированных специалистов в области онлайн обучения по дисциплине «Физическая культура», формированию психологической компетентности в области здорового образа жизни. За время апробации онлайн курса освоили методику работы 18 преподавателей физической культуры ННГУ им.Н.И.Лобачевского, НГПУ им.К.Минина, Ивановского государственного университета.

3) увеличению числа инновационных дистанционных разработок в области здорового образа жизни.

Анализ эссе студентов, выполненных по результатам прохождения данного онлайн курса, показал, что у юношей и девушек повысился уровень самосознания в области активного здорового образа жизни и эмоционального благополучия, мотивации к занятиям физической культурой и спортом и сохранению своего психического, физического и социального здоровья.

В качестве примера приведем некоторые высказывания студентов из итогового эссе:
Василий: «…Проанализировал изменение настроения и психического состояния: после тренировок настроение улучшалось, увеличились физические возможности, в психологическом плане проявилось спокойствие к стрессовым ситуациям».

Анна: «Да начала прохождения курса я чувствовала отсутствие мотивации к утренней зарядке и физической активности, организованной дома. В конце прохождения курса заметила, что утренняя зарядка стала привычкой. Пробуждение стало более легким и радостным. Я смогла грамотно организовать свой отдых, свое время для учебы, саморазвития. Жизненные ситуации стали решаться легче и менее напряженно, теперь здраво оцениваю события».

Устиния: «…Во время прохождения курса я стала замечать улучшение морального и физического состояния. Я чувствовала себя бодрой, отдохнувшей. Психофизическую тренировку можно проводить даже в домашних условиях, что так удобно в наше время (в режиме самоизоляции). После тренировок были силы и желание делать какие-то еще дела».

Анастасия: На самом деле курс, который направлен на психофизическое совершенствование, очень полезен и эффективен. Можно сказать, мое состояние оптимизировалось. До занятий мое психическое состояние характеризовалось вспыльчивостью, резкостью, суетливостью, нервозностью. Однако после прохождения курса психическое состояние заметно улучшилось, наступило спокойствие, вспыльчивость снизилась. Курс помог мне составить своё понимание о моей жизни, а так же настроиться на путь не только к успеху, но и к миру и гармонии в душе. На основе изученного материала, я поставила перед собой цель сохранить здоровое тело и здоровый образ мыслей...».

**Заключение.** Из-за вынужденных мер, связанных с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой, сложившейся в 2020 году, проблема сохранения здоровья как физического, так и психологического стала особенно актуальной. Режим самоизоляции серьезно ограничил занятия граждан физической активностью, в том числе молодежи. Оказались серьезно затруднены как преподавание физической культуры в образовательных учреждениях в традиционном виде, так и занятия спортом. В условиях новых вызовов психолого-педагогическое сообщество проделало значительную инновационную работу по модернизации образовательного процесса в области физической культуры и спорта с целью приведения его в соответствие с требованиями времени. Одним из позитивных результатов этой деятельности и стал онлайн курс «Физическая культура-перспектива твоих возможностей (основы психологии здорового образа жизни)». Этот психолого-педагогический инструментарий позволил в значительной степени обновить содержание образовательного процесса по физической культуре за счет включения информации и технологий из области профессиональной психологии и психологии здорового образа жизни, активизировать поиск форм

физической активности в зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, благодаря комплексному подходу вывести решение проблемы здорового образа жизни на новый уровень осознанности и тем самым повысить устойчивость навыков здорового образа жизни у молодежи, сохранить и поддержать физическое и психического здоровье.

**Литература**

1. Голубева А.М. Показатели здоровья подростков 16-17 лет с поведенческими факторами риска и коррекция их нарушений в процессе физического воспитания. Автореферат диссертации на соискание учено степени кандидата медицинских наук. М. 2020: 23 с.
2. Соколовская С.В. Теоретическая модель профессиональной подготовки специалиста физкультурно-спортивной сферы // Казанский педагогический журнал. 2019. № 5 (136). С. 196-202.
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года [Электронный ресурс] https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030
4. Ямалетдинова Г.А., Серова Н.Б., Макеева В.С. Самоуправление учебно-познавательной деятельностью студентов в образовательном пространстве физической культуры//Теория и практика физической культуры. 2019. № 4, С.41-43