

УДК 377.3

*Т.А. Наумова, А.Е. Причинин, Е.А. Авдеева***ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПО
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

В статье представлены результаты апробации и внедрения в учебный процесс студентов среднего профессионального образования педагогической технологии формирования положительного отношения к здоровому образу жизни на занятиях по физической культуре. В исследовании представлена теоретическая модель и разработанная на ее основе педагогическая технология, способствующая формированию здорового образа жизни у студентов среднего профессионального образования, соответствующая требованиям ФГОС СПО. В ходе эксперимента получены результаты, определяющие уровень отношения студентов среднего профессионального образования к ведению здорового образа жизни. Особенность эксперимента в том, что занятия со студентами проводились *дистанционно*. Результаты эксперимента подтверждены методами математической статистики. В результате студенты СПО стали эмоционально-чувствительны к своему здоровью и начали реагировать на изменения в своем самочувствии.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, модель, педагогическая технология, йога, среднее профессиональное образование.

DOI: 10.35634/2412-9550-2020-30-2-210-217

Введение

На сегодняшний день среднее профессиональное образование – это обширная сеть колледжей и техникумов, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования. К 2019 году количество студентов возросло относительно 2016 года на 4,7 %. Сейчас составляет чуть менее 3 миллионов обучающихся. На сегодняшний день по программам среднего профессионального образования обучается 43,6 % молодых людей, возраст которых находится в пределах от 15 до 19 лет. Отличное самочувствие и обучаемость человека – сопряжены и взаимообусловлены. Соответственно, чем лучше здоровье студентов, тем эффективней проходит обучение. Согласно данным Росстата за 2019 год, Удмуртия попадает в 10 регионов России с наиболее низкой долей людей (5,1 %), ведущих здоровый образ жизни. На 1 месте – Чукотский автономный округ (0,4 %) [16]. Повышение здоровья российского населения, как и населения любой страны, зависит от стиля жизни и поведения индивида. Необходимо на государственном уровне принимать меры, пресекающие проявления пагубного поведения, которое приводит к ранним болезням, укорачивает жизнь и ухудшает ее качество. Наиболее важно вести борьбу с вредными привычками, а также поощрять физическую активность граждан, проводить пропаганду ведения здорового образа жизни.

Очевидное снижение качественных показателей указывают на возможные и уже реальные проблемы в существовании нации. Один из маршрутов, который должен привести население к социально полезному и здоровому образу жизни предлагает Г.С. Синенко: рекреативно-оздоровительная деятельность (РОД) [19]. РОД – социокультурный процесс, в процессе которого, параллельно с решением задач, связанных с физическим развитием и укреплением здоровья, осуществляется становление и развитие личностного потенциала человека, происходит смена социальных ролей и позиций, осваиваются способы самореализации, активизируется процесс самосознания.

Всё это позволяет нам сформулировать противоречие: на социальном уровне – потребностью в рабочих и служащих, обладающих не только высокой квалификацией, но и высоким уровнем физического здоровья; на педагогическом уровне – недостаточное использование существующих педагогических технологий в физическом воспитательном процессе с целью привития положительного отношения к ЗОЖ на занятиях физической культурой у студентов СПО.

Проблема исследования заключается в разработке педагогической технологии, которая изменит отношение к здоровому образу жизни с нейтрального (а иногда и отрицательного) на положительный на занятиях физической культурой у студентов СПО.

Цель исследования: разработать и апробировать педагогическую технологию, способствующую формированию положительного отношения студентов среднего профессионального образова-

ния к здоровому образу жизни на занятиях по физической культуре.

Задачи исследования: разработать теоретическую модель, а на ее основе и педагогическую технологию формирования положительного отношения студентов среднего профессионального образования к здоровому образу жизни; экспериментально обосновать эффективность педагогической технологии.

Организация исследования: экспериментальная работа проходила в три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный (сопоставительный анализ). Во всех трех этапах участвовала одна экспериментальная группа. Для исследования были выбраны учащиеся бюджетного профессионального образовательного учреждения Удмуртской Республики «Ижевский машиностроительный техникум им. С.Н. Борова» (БПОУ УР «ИМТ»). Число респондентов, давших согласие участвовать в эксперименте – 16 человек в возрасте от 16 до 18 лет.

Методы исследования: анализ научно-педагогической литературы, нормативных актов, педагогическое моделирование и проектирование. Эмпирические: диагностические методы (тестирование, педагогическое наблюдение), педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий и контрольный этапы). Статистические: количественный анализ полученных результатов исследования, методы статистической обработки экспериментальных данных.

Для диагностики применялась методика «Индекс отношения к здоровью», разработанная С. Дерябко, В. Ясиным [16]. Данный тест выявляет важный параметр отношения к здоровью: ЗОЖ-интенсивность.

Интенсивность раскрывает степень и сферы субъективного отношения к здоровью. В ней есть 4 компонента: эмоциональный, познавательный, практический и поступочный.

Тест разработан по принципу альтернативных полюсов. Респондент получает два высказывания («А» – «Б»). Ему следует выбрать то, которое больше соответствует его мнению, чувствам, поведению. Можно выбрать «А» или «Б», или поставить стрелку в сторону одного из вариантов («вероятней «А», чем «Б» и «вероятней «Б», чем «А»). Каждый вариант теста имеет 24 пары противоположенных друг другу высказываний.

Работодатель желает получить здорового во всех отношениях сотрудника. Физическое здоровье позволит не нарушать производственный процесс из-за болезни сотрудника и пребывания на листе нетрудоспособности. А после возвращения на рабочее место может произойти снижение производительности труда в период восстановления и реабилитации. Физическое здоровье напрямую связано с психологическим статусом сотрудника. Психическое нездоровье вызывает дестабилизацию сотрудника, снижает иммунитет и приводит к его физическому нездоровью. Таким образом, круг замыкается. Как выход – вести здоровый образ жизни. Основа ЗОЖ – первичная профилактика заболеваний телесных и душевных. Здорового физически и психически сотрудника руководители не оставят без внимания, что приведет к его карьерному росту.

Подготовка будущего сотрудника предприятия начинается в учебных учреждениях среднего профессионального образования, куда поступают учащиеся общеобразовательных организаций. Всемирная организация здравоохранения признает, что здоровье подрастающего поколения резко ухудшилось. Причина – чрезмерное увлечение гаджетами, алкогольными напитками, курительными смесями и т.п. К вредным привычкам учащихся – склонности к курению привержены сейчас 35,1 % одиннадцатиклассников и 37,8 % их одноклассниц, причем, на территории школы курят 78 % юношей и 54 % девушек [15].

Занятия по физической подготовке в образовательной организации редко считались любимыми занятиями обучающихся. Необходимость выполнять нормативы по общефизической подготовке были для неподготовленных физически учащихся заведомо невыполнимыми, а как следствие – непосещение занятий по физической культуре. Последствия очевидны – выпускники школ физически слабы.

Отношение к занятиям по физической культуре студента СПО не отличается от отношения бывшего школьника.

Проведенный нами экспресс-опрос учащихся выявил отсутствие интереса к занятиям по физической подготовке (или физической культуре) по причине однообразия занятий (30 % опрошенных), скучности (20 % опрошенных). А большинство (около 40 % опрошенных) заявили, что это «не круто» и в дальнейшем им не пригодится.

Здоровый образ жизни – система проверенных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, обращенных на то, чтобы человек: знал, как следует трудиться, грамотно расходуя свои силы, опыт и энергию в процессе работы и при выполнении общественно-полезной деятельности [6].

Здоровье, как говорил основатель и преподаватель айенгар-йоги Айенгар Б.К.С., это идеальное равновесие тела и ума, разума и души [3; 13].

В практике йоги психическое состояние выравнивается благодаря физическому напряжению. Применение в физическом воспитании студентами нетрадиционных оздоровительных технологий окажет благоприятное воздействие на их физическое развитие: физическую подготовленность, функциональное состояние, способствующее повышению осознанности, бережному отношению к своему здоровью, и, как следствие – сформирует положительное отношение к здоровому образу жизни [10].

Модель формирования ЗОЖ у студентов СПО

Анализ научно-педагогической литературы по проблеме формирования студентами СПО здорового образа жизни, ФГОС СПО позволили нам создать теоретическую модель педагогического процесса.

Структура подготовки квалифицированных рабочих, согласно ФГОС, состоит из двух циклов: общепрофессионального и профессионального, а также 5 разделов, в которые входит и физическая культура как обязательная дисциплина. В результате освоения раздела обучающийся должен: уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии: основы здорового образа жизни [8].

Цель разрабатываемой нами модели – формирование положительного отношения студентов среднего профессионального образования к ведению здорового образа жизни на занятиях йогой, а также создание условий для психолого-педагогического, духовно-нравственного, социального и др. обеспечения здоровьесберегающей деятельности в образовательном пространстве; приобретение студентами СПО практического опыта в использовании разнообразных здоровьесберегающих технологий [9].

Основой формирования у студентов среднего профессионального образования положительного отношения к ведению здорового образа жизни является гуманистическая (феноменологическая) модель обучения, суть которой – создать благоприятную ситуацию, которая способствует развитию интереса и желания студентов к восприятию и нормальному реагированию на воспитательные воздействия учебной и социальной среды [10].

Исходя из этого, при разработке модели формирования среди студентов СПО положительного отношения к ведению здорового образа жизни мы опирались на три подхода: личностно-ориентированный (что предполагает: помощь студенту в практике йоги; при дистанционном обучении йоги наставник (тьютор) проводит занятия так, что обучающийся ощущает себя единственным учеником и всё внимание учителя направлено только на него [5]), деятельностный (у обучающихся преимущественно нарабатывается самостоятельность; формируются умения неординарно, необычно решать задачи в процессе обучения [2]), и системный (целостность в практической деятельности, направленная на совокупную реализацию ведения здорового образа жизни [19]).

По мнению М.В. Яхнина, перспективной моделью формирования у студентов положительного отношения к ведению здорового образа жизни является модель, содержащая социальные аспекты и соединяющая их со сферами индивидуальности [20].

Такой подход позволяет рассматривать вопросы формирования у студентов положительного отношения к ведению здорового образа жизни, переосмысливая традиционное воспроизводство средств и методов педагогического воздействия, способствуя реализации личностно-ориентированных технологий. Процесс формирования у студентов положительного отношения к ведению здорового образа жизни есть совокупность знаний и представлений с мотивацией [4].

Проанализировав элементы педагогического процесса, направленного на формирование положительного отношения учащихся к ведению здорового образа жизни, мы выстроили схематически алгоритм её применения. Теоретическая модель состоит из следующих блоков: целевого, теоретико-установочного, диагностического, содержательно-технологического, рефлексивно-итогового, результативного.

Педагогическая технология формирования ЗОЖ

Педагогическая технология – системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО) [12].

Педагогическая технология и рабочая программа по формированию у студентов среднего профессионального образования положительного отношения к ведению здорового образа жизни была апробирована и внедрена в структуру основной образовательной программы БПОУ УР «Ижевский машиностроительный техникум им. С.Н. Борина».

Педагогическая технология реализовывалась на факультативных занятиях студентов для углубления и расширения знаний о здоровом образе жизни, для более разностороннего физического и психологического здоровья. Занятия проходили дистанционно с использованием сервиса видеоконференций Jitsi Meet (простое и удобное кроссплатформенное приложение для организации видеосвязи). Группа смешанная, состоит из 16 человек.

На занятиях йогой применяются следующие дидактические методы: *словесные, наглядные, практического характера* [9].

Основы методики построения практики йоги [13]:

– Строго установленной последовательности техник не существует. Техники подбираются под поставленную задачу.

– В практике асан допускается динамический и статический варианты выполнения.

– Используем 3 составляющие: тело + дыхание + концентрация. Техника выполнения асан плавная. Акцент на асаны базового уровня сложности. Цель: каждая асана, как форма медитации.

– Расслабление тела и работа с сознанием в йога-асане всегда в приоритете.

Если практика строится корректно, то йога работает на четырех уровнях:

– спортивные достижения (тело становится сильным, гибким, выносливым, улучшается координация движения и т. д.);

– терапевтические аспекты (улучшается самочувствие, проходят боли, улучшается здоровье в целом);

– психотерапевтический уровень (практикующие становятся более стрессоустойчивые, более спокойные, лучше концентрируются, трансформируются подавленные эмоции и т. д.);

– философско-духовный уровень (появляется более мудрый взгляд на жизнь, пробуждается интерес к самопознанию, освобождению)

Принципы построения практики йоги:

1) практика учитывает физические возможности студентов;

2) принцип разумности (готовность ученика/группы к выполнению сложных техник);

3) принцип травмабезопасности;

4) принцип симметрии;

5) силовые и гибкостные, динамика и статика, напряжение и расслабление, физическая активность и работа с сознанием;

6) положительные утверждения в инструкциях;

7) принцип равномерного распределения нагрузки;

8) целостность практики;

9) использование пропсов: кирпичи, ремни, одеяла (при необходимости).

Обсуждение эмпирических результатов

Экспериментальная работа проходила в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный (сопоставительный анализ). Во всех трех этапах участвовала одна экспериментальная группа студентов, то есть связанная выборка. Общее количество респондентов, давших согласие участвовать в эксперименте, 16 человек, в возрасте от 16 до 18 лет.

Еще в процессе проведения констатирующего эксперимента, отвечая на вопросы теста, студенты зачастую впервые задумывались над проблемой своего образа жизни.

Оценка отношения к здоровью студента СПО велась, согласно методике, по трем шкалам: эмоциональной (демонстрирует, каким образом проявляется отношение человека к ЗОЖ в плане его чувств); познавательной (демонстрирует, в какой степени проявляется отношение человека к здоро-

вью, ЗОЖ в познавательной сфере.); практической (определяет, каким образом проявляется отношение студентов к ЗОЖ на практике); поступочной (выявляет отношение студента к состоянию здоровья, и ведению ЗОЖ в сфере совершаемых им поступков, направленных на изменение окружения в соответствии с его отношением).

Результаты констатирующего и формирующего экспериментов представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты констатирующего и формирующего экспериментов

Показатель	Эмоциональная, в %		Познавательная, в %		Практическая, в %		Поступочная, в %	
	до	после	до	после	до	после	до	после
очень низкий	56,25	43,75	18,75	0	50,00	18,75	68,75	0,00
низкий	12,5	31,25	18,75	12,5	6,25	25,00	12,50	0,00
ниже среднего	0	6,25	25	6,25	12,50	0,00	12,50	12,50
средний	25	12,5	12,5	56,25	6,25	18,75	6,25	18,75
выше среднего	6,25	0	0	6,25	0,00	0,00	0,00	0,00
высокий	0	0	0	0	0,00	12,50	0,00	0,00
очень высокий	0	6,25	25	18,75	25,00	25,00	0,00	68,75

На рис. 1 и 2 представлены диаграммы относительных результатов констатирующего и формирующего экспериментов.

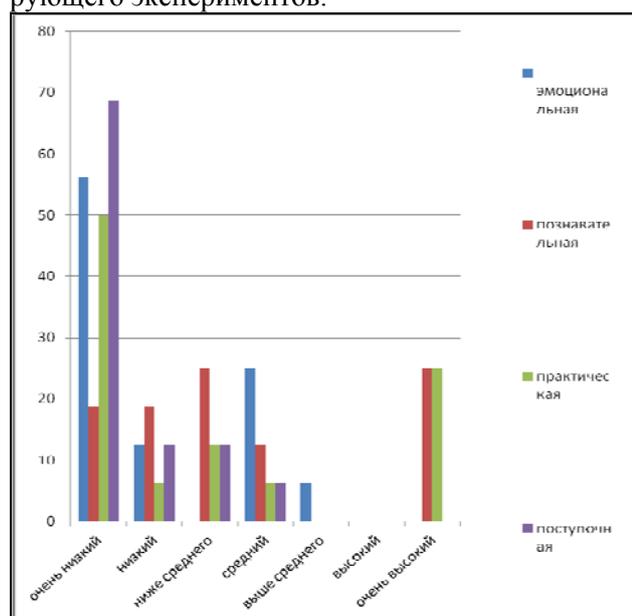


Рис. 1. Диаграмма результатов констатирующего эксперимента

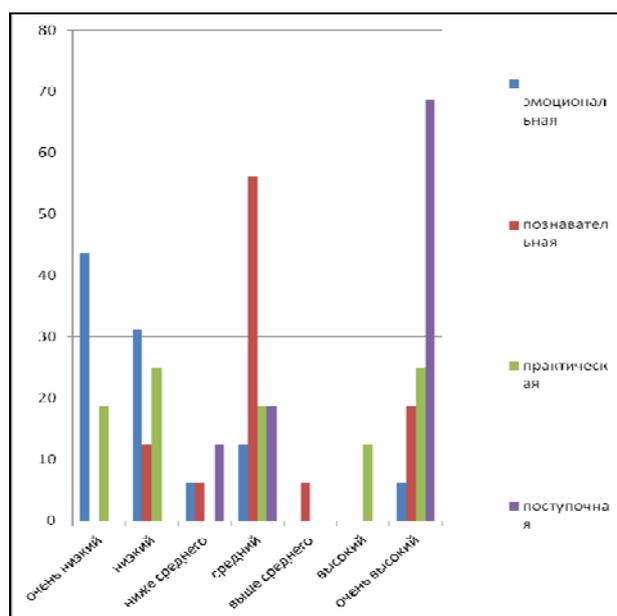


Рис. 2. Диаграмма результатов формирующего эксперимента

Эмоциональная шкала. До эксперимента 56,25 % студентов СПО имели очень низкие баллы по шкале «очень низкий», «выше среднего» – 6,25 %. «После» эксперимента 43,75 % респондентов остались на очень низкой характеристике, 6,25 % перешли в категорию «очень высокий», остальные результаты распределились в промежутке. Соответственно, можно сделать вывод, что для большинства студентов СПО вопросы здоровья не вызывали яркой эмоциональной реакции. Забота о здоровье – обязанность, рутинная, не радостное занятие. Тем не менее, после эксперимента часть респондентов изменила свое отношение к витальным изменениям своего организма, они стали внимательней относиться к эстетическим аспектам здоровья, пересмотрели свое отношение к ведению ЗОЖ.

Познавательная шкала. Согласно нашим результатам, до эксперимента 18,75 % респондентов имели «очень низкий» показатель по шкале, 18,75 % – «низкий», 25 % – «ниже среднего», 12,5 % – «средний», 25 % – «очень высокий». Четвертая часть студентов интересовалась вопросами здоровья, искала соответствующую информацию в книгах, специальных журналах, тем не менее, остальные

студенты были лишь пассивными слушателями. После эксперимента ситуация изменилась. Никто из респондентов не получил «очень низкий» результат. 12,5 % остались в «низком», 6,25 % – «ниже среднего», 56,25 % перешли в «средний», 6,25 % – «выше среднего», 18,75 % – «очень высокий». Абсолютно пассивных и невосприимчивых людей к вопросам ЗОЖ среди респондентов не оказалось.

Практическая шкала. До эксперимента 50 % респондентов имели «очень низкие» показатели, 6,25 % низкие, 12,5 % ниже среднего, 6,25 – средние, а 25 % – «очень высокие». Большинство студентов не проявляли особой активности для поддержания и сохранения здоровья на должном уровне. После эксперимента – число обследуемых, чьи показатели по шкале стали «средними», «высокими» и «очень высокими», увеличился (18,25; 12,5; 25 соответственно), это свидетельствует о росте числа студентов, которые стали заниматься оздоровительными процедурами, формировать у себя соответствующие умения и навыки, вести в целом более здоровый образ жизни.

Поступочная шкала. До проведения эксперимента 68,75 % студентов имели «очень низкий и по 12,5 % – «низкий», «ниже среднего», «средний» (6,25 %) результаты. Низкие баллы – показатель того, что отношение к здоровью остается у студента его «личным делом». Он не стремится как-то изменить свое окружение. Интересно, что после проведения эксперимента 68,75 % респондентов имели «высокие баллы», 18,75 % – средние баллы.

Высокие баллы по поступочной шкале говорят о том, что испытуемый активно стремится изменять окружающих его людей: старается менять их отношение к здоровью, мотивирует их вести здоровый образ жизни, пропагандирует различные средства оздоровления организма, в целом создает вокруг себя здоровую среду.

Таким образом, когда студенты СПО стали уделять больше внимание своему здоровью, начали менять свое отношение к ведению здорового образа жизни, решили больше времени проводить за чтением «здоровых» источников (газет, книг о ЗОЖ), формировать правильные, полезные привычки, осознанно выбирать вид досуга и способы релаксации, тем больше им хочется делиться получаемым опытом. У студентов возникает потребность заражать и других своим положительным отношением к ЗОЖ.

Также мы провели математическую обработку данных с помощью критерия Стьюдента (закон распределения данных близок к нормальному). Результаты расчёта математической обработки данных по критерию Стьюдента находится в табл. 2.

Таблица 2

Результат математической обработки данных по критерию Стьюдента

Шкалы	Эмпирические данные ($T_{\text{эмп}}$)	Значимость
Эмоциональная шкала	$t_{\text{эмп}} = 15,8$	$p \leq 0,01$
Познавательная шкала	$t_{\text{эмп}} = 7,6$	$p \leq 0,01$
Практическая шкала	$t_{\text{эмп}} = 7,7$	$p \leq 0,01$
Поступочная шкала	$t_{\text{эмп}} = 27,8$	$p \leq 0,01$

Таким образом, по всем шкалам наблюдается достоверное различие результатов констатирующего и формирующего экспериментов.

Выводы

Таким образом, анализ подходов к проведению занятий по физической культуре в образовательных учреждениях среднего профессионального образования, позволил нам разработать теоретическую модель, основанную на требованиях ФГОС СПО, личностно-ориентированном, деятельностном и системном подходах. Модель включает в себя целевой, теоретико-установочный, диагностический, содержательно-технологический, рефлексивно-итоговый и результативный блоки. Разработанная на основе теоретической модели педагогическая технология основывается на методах и принципах построения практики йоги.

Полученные в ходе проведения экспериментальной работы эмпирические результаты позволили признать разработанную нами педагогическую технологию эффективной для формирования здорового образа жизни у студентов среднего профессионального образования в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агапкин С. Азбука йогатерапии. М.:Аст, 2013г. 160 с.
2. Атанов Г.А. Обучение и искусственный интеллект, или основы современной дидактики высшей школы. – Донецк: ДООУ., 2002 г. 504 с.
3. Айенгар Б.К.С. Йога. Путь к здоровью. М: Флинта. 2018. 336 с.
4. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. НИЦ Теория и практика физической культуры и спорта, 2017 г. 111 с.
5. Бондаревская Е.Е. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания // Педагогика, 1995. № 4. С. 17-29.
6. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. М. 1987 г. 192 с.
7. Войгина Ю.М. Шпаргалка по общим основам педагогики. URL: <https://psy.wikireading.ru/18848> (дата обращения 13.04. 2020).
8. Гарант. Информационно-правовое обеспечение. URL: <http://ivo.garant.ru/> (дата обращения 20.04.2020)
9. Горелов А.А. Асаны индийской хатха-йоги как средство адаптивной физической культуры для лиц с нарушениями осанки. Адаптивная физическая культура, 2006 г. 48 с.
10. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. М: Вече. 2001г. 457 с.
11. Жукова В.И. Инновационные технологии здоровья сохраняющего развития человека. Учебно-методическое пособие под общей редакцией академика РАН / В.И. Жукова. 2-е изд. доп. и перераб. М: Изд. «Гном и Д», 2008 г. 296 с.
12. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000г. 448 с.
13. Кристенсен, Э. Йога для всех: путь к здоровью. М: Эксмо, 2015 г. 166 с.
14. Маккол Т. Йога. Исцеляющие асаны. М: Эксмо, 2009. 464 с.
15. Московский комсомолец. URL: <https://www.mk.ru/social/health/2019/07/19/voz-podvel-itog-zdorove-rossiyskikh-shkolnikov-khuzhe-chem-u-ikh-sverstnikov.html> (дата обращения 20.04.2020)
16. Об утверждении государственной программы Удмуртской Республики «Развитие образования» с изменениями на 8.08.2019 г. URL: <http://docs.cntd.ru/document/463802497> (дата обращения 06.12.2019).
17. Семёнова М.А. Организационно-педагогические условия физкультурно-оздоровительной работы в высшей школе на современном этапе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 2007 г. 19 с.
18. Смит Д., Холл Д. Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия. М.: Эксмо, 2010. 256 с.
19. Синенко Г.С. Социально-педагогические условия формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи: дис. ... канд. пед. наук. М., 2011. 175 с.
20. Яхнин М.В. Здоровье молодежи. М.: Владос, 2013. 214 с.

Поступила в редакцию 27.04.2020

Наумова Татьяна Альбертовна, кандидат психологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
426034, Россия, г. Ижевск, ул. Университетская, 1 (корп. 3)
E-mail: nta64@yandex.ru

Причинин Алексей Евгеньевич, кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
426034, Россия, г. Ижевск, ул. Университетская, 1 (корп. 3)
E-mail: aleksej-prichinin@yandex.ru

Авдеева Евгения Андреевна, магистр, методист
Региональный центр информатизации и оценки качества
образования УР, 426053, Россия, г. Ижевск, ул. Ленина, 16
E-mail: ev.sannik@gmail.com

T.A. Naumova, A.E. Prichinin, E.A. Avdeeva

**FORMATION OF A POSITIVE ATTITUDE OF SPO STUDENTS TO A HEALTHY LIFESTYLE
IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

DOI: 10.35634/2412-9550-2020-30-2-210-217

The article presents the results of testing and introduction of pedagogical technology for forming a positive attitude to a healthy lifestyle in physical education classes in the educational process of students of secondary vocational education. The study presents a theoretical model and an educational technology, developed on its basis, which promotes the for-

mation of a healthy lifestyle among students of secondary vocational education corresponding to the requirements of the FGOS SPO. During the experiment, results were obtained that determine the level of attitude of students of secondary vocational education to maintaining a healthy lifestyle. The peculiarity of the experiment was that classes with students were conducted remotely. The results of the experiment were confirmed by mathematical statistics. As a result, SPO students became emotionally sensitive to their health and began to respond to changes in their well-being.

Keywords: healthy lifestyle, model, pedagogical technology, yoga, secondary professional education.

Received 27.04.2020

Naumova T.A., Candidate of Psychology, Associate Professor
Udmurt State University
Universitetskaya st., 1/3, Izhevsk, Russia, 426034
E-mail: nta64@yandex.ru

Prichinin A.E., Candidate of Pedagogical Science, Associate Professor
Udmurt State University
Universitetskaya st., 1/3, Izhevsk, Russia, 426034
E-mail: aleksej-prichinin@yandex.ru

Avdeeva E.A., Master of Pedagogy, Methodist
Regional Center for Informatization and Education Quality Assessment
Lenina st., 16, Izhevsk, Russia, 426053
E-mail: ev.sannik@gmail.com