

Май Тхи Куи

аспирант Ивановского государственного  
университета**АКМЕОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ  
РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ  
ВЬЕТНАМСКИХ СТУДЕНТОВ  
ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Mai Thi Quy

PhD student,  
Ivanovo State University**THE ACMEOLOGICAL MODEL OF  
PERSONAL DEVELOPMENT OF  
VIETNAMESE STUDENTS  
WHEN FORMING  
THEIR HEALTHY LIFESTYLE****Аннотация:**

Данная статья посвящена необходимости и возможности формирования здорового образа жизни на примере вьетнамских студентов. В исследовании применяется акмеологическая модель развития личностных характеристик при формировании и развитии ЗОЖ. Автором проведен анализ акмеологических компонентов и условий (внешних и внутренних), при соблюдении которых может быть достигнута наибольшая эффективность в формировании готовности студентов к реализации ЗОЖ.

**Ключевые слова:**

акмеологическая модель, вьетнамский студент, формирование здорового образа жизни, личностные характеристики.

**Summary:**

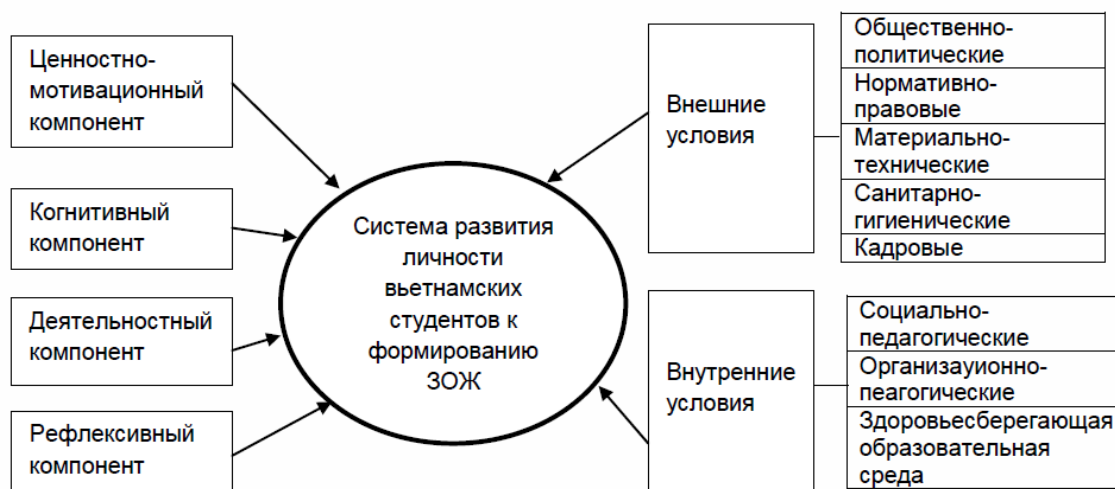
The article considers the necessity and possibility of healthy lifestyle development of Vietnamese students. The study applies the acmeological model of personal development when forming and developing the healthy lifestyle. The author analyzes the acmeological components and conditions (internal and external), which increase students' readiness to implement the healthy lifestyle.

**Keywords:**

acmeological model, Vietnamese students, healthy lifestyle development, personality characteristics.

Исследование деятельности по формированию здорового образа жизни студентов основано на акмеологической теории повышения качества подготовки Н.В. Кузьминой (2001), а также на научных подходах Г.А. Засобиной, А.А. Деркача, В.Н. Максимовой, А.К. Марковой, Л.М. Митиной, Н.М. Полетаевой, Н.К. Смирнова, С.Н. Толстова, Т.В. Карасевой [1; 2]. Следует отметить, что актуальность проведенного автором исследования обоснована недостаточной изученностью образа жизни вьетнамских студентов, обучающихся в российских вузах.

При построении модели мы исходили из того, что педагогические условия формирования у вьетнамских студентов готовности к реализации ЗОЖ могут быть созданы в рамках образовательной системы, сочетающей обучающий и воспитательный компоненты. Модель развития личности при формировании здорового образа жизни вьетнамских студентов в педагогическом вузе (см. рис. 1) представлена акмеологическими компонентами и условиями (внешними и внутренними), при соблюдении которых достигается наибольшая эффективность в формировании готовности студентов к реализации ЗОЖ.



**Рисунок 1 – Акмеологическая модель развития личности вьетнамских студентов при формировании здорового образа жизни**

Акмеологическая модель развития личности студентов при формировании ЗОЖ включает следующие взаимосвязанные компоненты: ценностно-мотивационный, когнитивный, деятельностный, рефлексивный [3; 4].

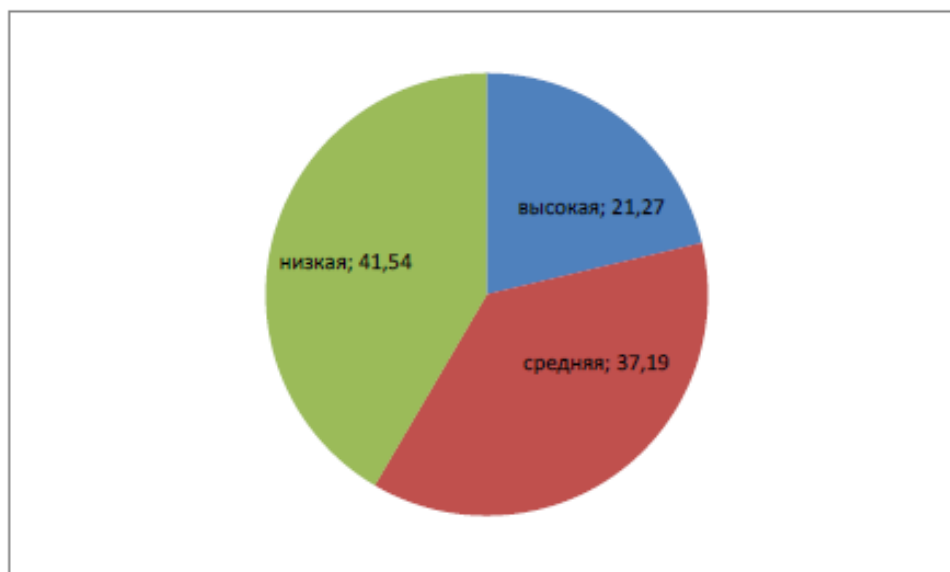
*Ценностно-мотивационный компонент* предполагает осознание ценности здоровья, потребность и стремление к профессиональному развитию в сфере здоровья и здоровьесберегающих технологий, мотивацию на принятие здоровой жизнедеятельности как культурной нормы, личностный рост через повышение образовательного уровня в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья, желание заниматься работой по формированию собственной культуры здоровья и здорового образа жизни.

*Когнитивный компонент* предполагает понимание сущности, целей и задач образования в области здоровья, понимание его значимости и необходимости, а также базовый уровень и качество знаний.

*Деятельностный компонент* предполагает владение основами дидактики, умениями и навыками педагогической деятельности по вопросам формирования собственной культуры здоровья. Также деятельностный компонент предполагает умение строить индивидуальную программу формирования здоровья, умения и навыки его сохранения, освоение средств и методов обеспечения жизни.

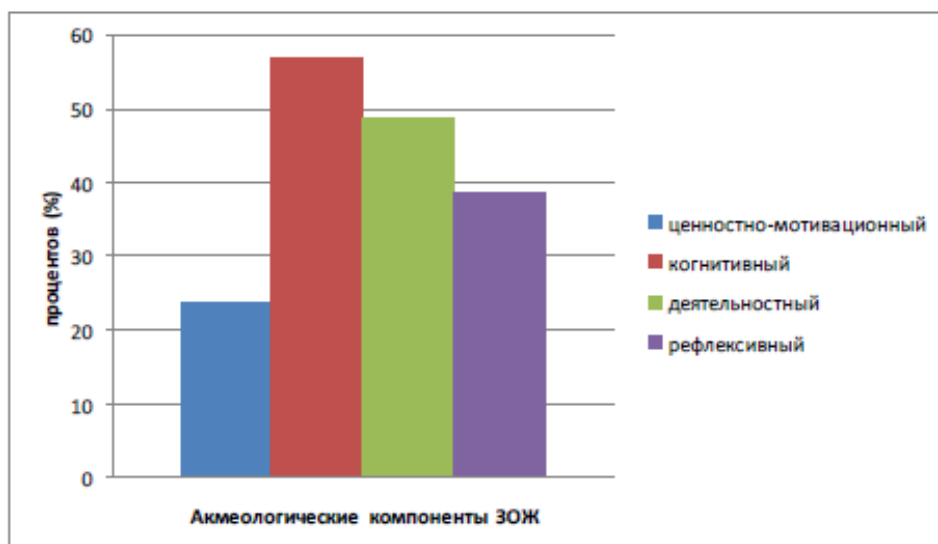
*Рефлексивный компонент* предполагает способность к адекватной оценке себя как личности, субъекта образовательного процесса в области здоровья. Также он предполагает осознание собственной ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, адекватную самооценку способности и готовности к образованию в этой области.

Исследование уровня развития личности вьетнамских студентов при формировании ЗОЖ показало, что доля студентов с высоким уровнем развития культуры здоровья составила 21,27 %, со средним уровнем – 37,19, с низким уровнем – 41,5 (рис. 2).



**Рисунок 2 – Уровни развития личности вьетнамских студентов при формировании ЗОЖ**

Частота распространенности высокого уровня культуры здоровья составила: 23,75 % – в структуре ценностно-мотивационного, 38,56 – в структуре рефлексивного, 48,63 – в структуре деятельностного и 56,93 – в структуре когнитивного компонентов (рис. 3).



**Рисунок 3 – Частота распространенности высокого уровня акмеологических компонентов ЗОЖ вьетнамских студентов**

Трудности с проблемами языка и адаптации к жизни в новых условиях вьетнамские студенты определяют как основные компоненты деятельности – учиться, участвовать в научной и общественной жизни, в различных мероприятиях, которые проводятся с учебной и воспитательной целями [5; 6]. Общая цель воспитания достигается посредством ее реализации системой воспитательных структур и решением наиболее актуальных задач:

- формирование у студентов социально важных качеств личности через участие в общественно важных делах;
- формирование самосознания студентов и создание условий для творческой самореализации их личности;
- формирование в студенческом сообществе идеологии здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью;
- формирование социокультурной активности, патриотизма, уважения к закону и правопорядку;
- формирование у обучающихся нравственных ценностей, стремления к созданию и приумножению ценностей духовной культуры;
- формирование целеустремленности, предприимчивости, конкурентоспособности в профессиональной сфере.

Для формирования здорового образа жизни необходимо соблюдать следующий распорядок дня:

- желательно вставать ежедневно в одно и то же время;
- стараться регулярно заниматься утренней гимнастикой;
- употреблять пищу в установленные часы;
- чередовать умственный и физический труд;
- соблюдать правила личной гигиены;
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время.

Таким образом, нами описаны основные акмеологические компоненты развития готовности вьетнамских студентов при формировании здорового образа жизни, изучение которых способствует подготовке специалистов для системы образования. Повышение знаний студентов о здоровье и факторах, влияющих на него, формирование их ценностного отношения к здоровью, здорового поведения и в целом улучшение образа жизни помогут им сохранить здоровье и улучшить его за период обучения в вузе.

#### **Ссылки:**

1. Акмеология : учебник / К.А. Абульханова, А.А. Бодалев, А.К. Маркова [и др.] ; под общ. ред. А.А. Деркача. М., 2002. 650 с.
2. Деркач А.А. Методолого-прикладные основы акмеологических исследований. М., 2000. 392 с.
3. Изучение профессионализма организаторов здравоохранения / С.Н. Толстов, Т.В. Карасева [и др.]. Иваново, 2003. 92 с.
4. Карасева Т.В., Гиголаева Т.В. Общие вопросы образования в области здоровья. Шуя, 2003. 104 с.
5. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л., 1968.
6. Ананьев Б.Г. Избранные труды по психологии. СПб., 2007. 412 с.

## References:

1. Abulkhanova, KA, Bodalev, AA, Markova, AK & Derkach, AA (ed.) 2002, *Akmeology: textbook*, Moscow, p. 650.
2. Derkach, AA 2000, *Methodological and applied bases akmeologicheskikh research*, Moscow, p. 392.
3. Tolstov, SN & Karaseva, TV 2003, *Study of the professionalism of the organizers of Health*, Ivanovo, p. 92.
4. Karaseva, TV & Gigolaeva, TV 2003, *General questions of education in the field of health*, Shuya, p. 104.
5. Ananiev, BG 1968, *Man as an object of knowledge*, Leningrad.
6. Ananiev, BG 2007, *Selected works on psychology*, St. Petersburg, p. 412.