

чорко // E-Learning «Полесский государственный университет». Учебные курсы Moodle [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://194.158.204.219/moodle>. – Дата доступа: 04.02.2017.

(Дата подачи: 17.02.2017 г.)

О. Л. Лойко

Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка, Минск

O. Loiko

Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank,
Minsk

УДК 37.091.398:796-057.87

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ

FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLES' CULTURE OF FUTURE TEACHERS: THEORETICAL APPROACHES AND PRACTICAL DEVELOPMENTS

Статья посвящена проблеме формирования культуры ЗОЖ студентов в педагогическом университете. Автором раскрываются теоретические подходы к определению сущности понятия «культура ЗОЖ», ее структура и функции, а также приводятся данные исследования процесса формирования культуры ЗОЖ в педагогическом университете и результаты апробации педагогических разработок автора в форме научно-методического обеспечения.

Ключевые слова: культура здорового образа жизни; студенты; педагогический университет; учебно-методическое обеспечение процесса формирования культуры здорового образа жизни студентов; валеологическая грамотность; здоровьесберегающее поведение.

The article is devoted to formation of healthy lifestyles students' culture at the Pedagogical University. The author reveals the theoretical approaches to defining the essence of the concept of «healthy lifestyles» culture, its structure and functions, presented data of a study of the formation of healthy lifestyle culture in the Pedagogical University and the results of testing of author's pedagogical research in the form of scientific and methodological support.

Key words: healthy lifestyles culture; students; Pedagogical University; training and methodological support of the process of creating of healthy lifestyles' culture of students; valeological literacy; health-behavior.

Формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) личности, эффективно управляющей состоянием своего здоровья, является актуальной задачей современной системы образования.

Культура ЗОЖ личности как грань общечеловеческой культуры отражает уровень образованности людей в сфере их жизнедеятельности. Именно

культура ЗОЖ является тем образованием, которое обуславливает не только эффективность психофизического развития личности, но и формирует валеологическое поведение человека в обществе. Особое значение приобретает задача формирования культуры ЗОЖ у студенческой молодежи, поскольку здоровье будущих специалистов с высшим образованием как носителей культуры общества представляет собой социальную ценность, пример гражданской позиции по организации здоровьесозидающей жизнедеятельности человека высоко интеллектуального труда.

Теоретический анализ научной литературы свидетельствует о том, что в педагогической науке неоднократно предпринимались попытки научного осмысления феномена культуры ЗОЖ, ее сущности и содержания. Терминологический анализ дефиниций понятийного аппарата нашего исследования показал, что в научной литературе используются такие понятия, как: валеологическая культура, культура здоровья, валеологическая компетентность, компетентность здоровьесбережения и др., которые рассматриваются как синонимичные. Применительно к педагогической профессии в последние десятилетия широко используются интегрированные понятия – «профессионально-педагогическая культура здоровья», «культура профессионального здоровья учителя» [1, с. 28].

В связи с многообразием формулировок мы попытались обозначить существующие теоретические подходы к определению сущности понятия «культура ЗОЖ» в философии, валеологии, психологии и педагогике. Анализ дефиниций показал значительные разночтения в трактовке понятия «культура ЗОЖ». Одни исследователи (А. Ф. Георгиевский (2009) [2], В. В. Клинов (2008) [3]) видят в культуре ЗОЖ интегративное качество личности, представляющее собой совокупность различных компонентов (когнитивного, мотивационно-ценностного, поведенческого и др.), характеризующееся определенным уровнем владения системой знаний в области здоровья, мотивов, потребностей быть здоровым, ценностного отношения к своему здоровью и окружающих людей. Для других ученых (Н. Н. Маярчук (2009) [4], Н. К. Смирнов (2005) [6]) культура ЗОЖ – область или непрерывно трансформирующаяся система знаний об индивидуальном здоровье человека, включающая культуру сохранения и укрепления здоровья, воспитание этой культуры и создание соответствующих условий в образовательных учреждениях. Третья точка зрения (В. А. Митяева (2008) [6], Э. Н. Вайнер (2001) [7]) заключается в том, что культура ЗОЖ – это результат валеологического образования, который предполагает знание человеком своих генетических, физиологических и психологических возможностей (валеологическая образованность), методов и средств контроля, сохранение и развитие своего здоровья (валеологическая сознательность), умение распространять валеологические знания на окружающих (валеологическое поведение).

В контексте нашего исследования мы придерживались концептуальной позиции, согласно которой культура ЗОЖ будущего педагога представляет собой динамичное интегративное качество личности, проявляющееся в высоком уровне владения знаниями, умениями, навыками здоровьесбережения, устойчивостью ценностных ориентаций, мотивов, потребностей, интересов, положительных эмоций и ощущений, самоорганизации и самоконтроля в области культуры ЗОЖ. В контексте будущей педагогической профессии культура ЗОЖ предполагает не только наличие активной жизненной позиции студента по отношению к своему здоровью и ЗОЖ, но и готовность к распространению валеологических знаний и умений в учебной среде, обучение здоровьесберегающим техникам в разнообразных видах учебной и внеучебной деятельности.

Культура ЗОЖ будущего педагога характеризуется такими функциями, как: познавательная (овладение системой валеологических знаний и представлений о приоритете здоровья и механизмах жизнедеятельности организма человека); аксиологическая (развитие стойкой мотивации на здоровье и ЗОЖ, отношение к ним как жизненным ценностям); содержательно-методическая (владение содержанием, методами и приемами здоровьесберегающей деятельности); трансляционная (обучение умениям распространения валеологических знаний, умений, техник оздоровления в профессиональной педагогической деятельности); оценочно-коррекционная (оценка и контроль уровня соматического здоровья обучающихся, его коррекция через психолого-педагогические консультации).

Теоретико-методологическое исследование позволило нам определить структурные компоненты культуры ЗОЖ студентов педагогического университета: когнитивный (полнота, глубина знаний и представлений в области здоровьесбережения), ценностно-мотивационный (устойчивость ценностных ориентаций, интересов, потребностей, мотивов), деятельностный (регулярность, активность, целенаправленность здоровьесохранной деятельности), рефлексивно-оценочный (способность прогнозировать и оценивать результаты своей деятельности).

В проведенном нами исследовании, в задачи которого входило выявление показателей и условий формирования культуры ЗОЖ студентов, на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы по формированию культуры ЗОЖ студентов в педагогическом университете была проведена всесторонняя диагностика данного феномена. В исследовании приняли участие студенты 1–5 курсов Белорусского государственного педагогического университета имени М. Танка и Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина. Общее число респондентов составило 370 человек.

Для того чтобы получить эмпирическую информацию, позволяющую выявить уровень понимания студентами категории «культура ЗОЖ» и ее составляющих, а также влияние различных факторов на сохранение и укрепление здоровья, была разработана авторская методика, включающая

тестирование студентов, шкалирование их мнений и предпочтений на основе анкетного опроса и метода незаконченных предложений [8, с. 51]. Для обработки данных использовались качественный и количественный анализ, таблично-диаграммная интерпретация полученных результатов, их сравнение с данными, представленными в научной литературе, печатных и электронных источниках.

Одна из задач исследования заключалась в том, чтобы определить уровень валеологической грамотности студентов. В качестве показателей данного критерия культуры ЗОЖ были определены полнота и глубина валеологических знаний, наличие представлений о сущности здоровья, понимание роли культуры ЗОЖ в системе общественных отношений и профессионально-педагогической деятельности, владение информацией о способах здоровьесбережения.

Анализ данных показал, что, по мнению 15 % респондентов, культура ЗОЖ понимается как отсутствие вредных привычек. Около 20 % студентов отметили, что это духовное состояние человека, поддержание здоровья и тонуса, спортивной формы и настроения, стремление быть здоровым не только физически, но и духовно. Большинство студентов (около 55 %) ставят знак равенства между понятиями «ЗОЖ» и «культура ЗОЖ», характеризуя культуру ЗОЖ как соблюдение правил и норм ЗОЖ, хотя второе понятие шире, чем первое, и формирование ЗОЖ является одной из составляющих культуры ЗОЖ.

Одним из вопросов анкеты являлась оценка факторов, влияющих на формирование культуры ЗОЖ студенческой молодежи (рисунок 1).

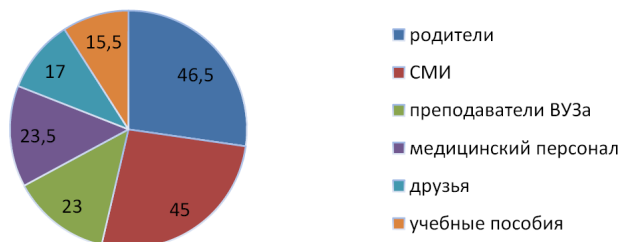


Рис. 1. Факторы, влияющие на формирование культуры ЗОЖ студентов

Ответы студентов свидетельствуют о том, что, по их мнению, формирование культуры ЗОЖ в большей степени зависит от семьи, аргументируется это тем, что в детстве человек усваивает образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе и к ЗОЖ. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой и спортом в свободное время всей семьей. Следовательно, по мнению студентов, готовность к ЗОЖ не возникает сама

собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой он родился и воспитывался.

На втором месте стоит такой фактор, как средства массовой информации и коммуникации. Полагаем, что полученные данные объясняются тем, что сегодня молодежь живет в беспредельном информационном пространстве. На нее воздействуют потоки информации, идущие из Интернета, телевизора, компьютерных игр, перекрывая значимость валеологической деятельности преподавателей и медработников, влияние которых оказалось на третьей позиции по рейтинговой шкале.

Как известно, для студенческой молодежи важными агентами социализации являются сверстники, друзья. Однако, как показало проведенное исследование, студенты пренебрегают таким примером для подражания, как «ведущий здоровый образ жизни студент-однокурсник».

Выяснение точки зрения студентов относительно возможностей влияния образовательной среды университета на формирование культуры ЗОЖ студентов позволило выявить, что 42 % и 33 % респондентов считают, что образовательная среда влияет через организацию физкультурно-оздоровительного досуга (Дни Здоровья, соревнования, спартакиады) и спортивные кружки и секции соответственно. 29 % и 23 % участников исследования испытывают необходимость в здоровьесберегающем образовании путем модернизации здоровьесберегающей среды в учреждении высшего образования соответственно. У 15 % студентов отмечен интерес к специальным учебным дисциплинам здоровьесберегающей направленности. 9 % респондентов отметили, что формирование культуры ЗОЖ возможно через повышение методической подготовки преподавателей университета в сфере здоровья и ЗОЖ.

В рамках исследования мы попытались выяснить, считают ли будущие педагоги себя достаточно грамотными в области педагогики здоровья и культуры ЗОЖ. Полученные результаты свидетельствуют о том, что 47 % испытуемых полагают, что они достаточно компетентны в данной сфере; 42 % испытывают некоторую неуверенность в своих валеологических знаниях. Остальные испытуемые (11%) затруднились дать ответ.

Проранжировав уровень знаний студентов в области культуры ЗОЖ (в баллах от 1 до 5), мы получили данные, позволяющие констатировать, по каким аспектам культуры ЗОЖ студенты считают себя наиболее компетентными (табл. 1).

Представленные данные позволяют отметить, что с позиций самооценки уровень знаний студентов в области культуры ЗОЖ не достигает максимального значения, то есть недостаточно высок, особенно это касается владения здоровьесберегающими технологиями в образовании. Причина этого, наш взгляд, состоит в том, что в образовательном процессе университета приоритет отдается традиционным формам и методам пропаганды ЗОЖ (лекции, семинары, беседы, акции и т. п.), которые недостаточно эффектив-

ны в плане формирования деятельностного компонента культуры ЗОЖ современного студента.

Таблица 1

Базовые знания студентов в области культуры ЗОЖ (когнитивный компонент)

Аспекты ЗОЖ	Баллы
Строение и функции человеческого организма	3
Влияние физических упражнений и спорта на организм человека	4
Влияние алкоголя, никотина и наркотиков на организм человека	4
Оказание первой медицинской помощи	3
Здоровье семьи и культура внутрисемейных отношений	3
Сохранение и укрепление репродуктивного здоровья	3
Культура и основы правильного питания	3
Здоровьесберегающие технологии в образовании	2
Факторы, влияющие на формирование культуры ЗОЖ	3

Выявление представлений респондентов о содержании понятия «ЗОЖ» показало, что 72 % испытуемых считают, что ЗОЖ – это комплексное понятие, которое включает в себя: а) отсутствие вредных привычек; б) правильное питание; в) полноценный сон; г) разумный баланс между трудом и отдыхом; д) упорядоченная сексуальная жизнь; е) занятие физической культурой (спортом); 32 % – правильное питание и занятие физической культурой; 25 % – отсутствие вредных привычек; 11 % – разумный баланс между трудом и отдыхом.

Достаточно большое количество испытуемых (65 %) не считает свой образ жизни здоровым. Однако они, не меняя образ жизни, объясняют это тем, что у них «не хватает свободного времени (33 %) и материальных средств» (32%), чтобы должным образом следить за своим здоровьем.

В нашем исследовании установлено, что для многих студентов определяющим фактором ЗОЖ является питание, оказывающее положительное влияние и на двигательную активность, и на эмоциональную устойчивость. По результатам анализа ответов респондентов, 81 % опрошенных считают свой рацион питания несбалансированным и нездоровым. Они отмечают, что «не всегда есть время на еду; нет желания готовить; питаемся фастфудом; нет денег на покупку качественных продуктов, овощей, фруктов; не сформирован правильный рацион питания (нет баланса между жирами, белками, углеводами); употребляю много сладкого». Данная проблема особенно остро стоит у иногородних студентов, что предполагает разработку эффективных педагогических методик, которые бы обозначили актуальность понимания студентами данного компонента здорового образа жизни.

Таким образом, исследование уровня валеологической грамотности будущих педагогов показало, что студенческая молодежь в целом считает

проблему формирования культуры ЗОЖ актуальной и важной в современном мире (96 %). Студенты, поясняя свою позицию, отмечают, что «культура ЗОЖ дает активные и неограниченные возможности действовать и развиваться с целью сохранения здоровья»; поскольку «вредные привычки, беспорядочная половая жизнь, неправильный режим дня становятся нормой жизни у молодежи, то культуру ЗОЖ надо прививать с рождения, чтобы сохранить здоровье в последующие возрастные периоды»; «культура ЗОЖ – залог успеха здоровой нации»; «от культуры ЗОЖ зависят другие сферы жизнедеятельности человека». Причем более половины респондентов (56 %) испытывают потребность в педагогическом сопровождении процесса формирования у себя культуры ЗОЖ.

В контексте опытно-экспериментальной работы для целенаправленного формирования компонентов культуры ЗОЖ нами было разработано научно-методическое обеспечение, которое прошло экспериментальное внедрение и апробацию как в БГПУ, так и в других педагогических университетах.

Прежде всего, это программа учебной дисциплины «Социально-педагогическая валеология (далее – СП валеология), раздел модуля «Основы социально-педагогической деятельности»). Контент программы имеет непосредственную направленность на формирование у студентов системы знаний о здоровье и ЗОЖ человека, валеологических установок в профессиональной социально-педагогической деятельности, профессиональных компетенций по воспитанию у учащихся ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Для сопровождения учения студентов по данной учебной дисциплине был разработан электронный учебно-методический комплекс, предназначенный для информационно-методического обеспечения процесса подготовки студентов по СП валеологии.

Внедрение данных разработок в образовательную практику показало, что формирование таких аспектов культуры ЗОЖ, как валеологическая грамотность, валеологическая направленность, валеологическая осознанность и валеологическое поведение, требует такого формата научно-методического обеспечения, который бы нацеливал студентов на валеологическую активность в организации ЗОЖ [8, с. 11].

С этой целью нами была разработана рабочая тетрадь по СП валеологии, предназначенная для формирования профессиональных компетенций специалистов педагогических профессий в сфере здоровьесбережения [9]. Апробация рабочей тетради как средства научно-методического обеспечения происходила как в рамках подготовки будущих социальных педагогов и педагогов-психологов, так и в процессе проектной деятельности студентов – будущих учителей-предметников (проект БГПУ «Мой стиль жизни сегодня – мое здоровье и успех завтра!»).

Анализ результатов постэкспериментального среза свидетельствует о том, что использование представленных средств научно-методического обеспечения способствует не только овладению студентами системой ва-

леологических знаний, но и развивает такие компетенции, как способность транслировать ценности культуры ЗОЖ, умение и опыт ведения ЗОЖ, направленность на здоровотворчество и др.

Важным с позиций проведенного нами исследования представлялось определение роли профессорско-преподавательского состава учреждения высшего образования как субъекта процесса валеологического воспитания студентов. Данные исследования свидетельствуют о том, что прежде всего этот аспект воспитательной работы является функцией молодых преподавателей, осуществляющих кураторскую работу. В этой связи были разработаны методические рекомендации для педагогического сопровождения процесса формирования культуры ЗОЖ студенческой молодежи «Студенческая молодежь за здоровый образ жизни», включающие диагностический портфолио преподавателя университета, информационно-аналитические материалы для проведения кураторских часов, проблемно-аналитические кейсы по проблеме ЗОЖ, валеологические мини-проекты и др. [8].

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что в контексте теории и практики социального воспитания, осуществляемого в учреждениях высшего образования, необходимым представляется обоснование и разработка системы педагогических средств, направленных на формирование культуры ЗОЖ, сохранение и укрепление здоровья современной студенческой молодежи. Современный педагогический университет как социальный институт должен не только предоставлять молодому человеку знания в избранной профессии и квалификацию, но и стимулировать поиск жизненного стиля, отвечающего требованиям белорусского государства, общества, указывая ориентиры и ценности для выбора здоровьесберегающего направления в деятельности и поведении.

Список использованных источников

1. Мулярчик (Лойко), О. Л. Культура здорового образа жизни как педагогический феномен / О. Л. Мулярчик (Лойко) // Педагогические инновации: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 12–13 мая 2011 г. / Витеб. гос. ун-т; редкол.: Н. А. Ракова (отв. ред.) [и др.]. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2011. – С. 28–30.
2. Георгиевский, А. Ф. Формирование культуры здорового образа жизни младших подростков в общеобразовательных учреждениях: дис....канд. пед. наук: 13.00.01 / А. Ф. Георгиевский. – М., 2009. – 143 с.
3. Клинов, В. В. Теоретические основы культуры здорового образа жизни старшеклассников / В. В. Клинов // Веснік МДПУ імя І. П. Шамякіна. – 2008. – № 3. – С. 122–125.
4. Малярчук, Н. Н. Здоровьесозидающая деятельность педагогов / Н. Н. Малярчук // Педагогика. – 2009. – № 1. – С. 55–59.
5. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие, образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 302 с.
6. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А. М. Митяева. – М.: Академия, 2008. – 187 с.
7. Вайнер, Э. Н. Валеология / Э. Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 411 с.

8. Лойко, О. Л. «Студенческая молодежь за здоровый образ жизни»: метод. рек. по формированию культуры здорового образа жизни студенческой молодежи / О. Л. Лойко. – Минск: Мин. обл. ин-т развития образования, 2017. – 138 с.

9. Лойко, О. Л. Рабочая тетрадь по учебной дисциплине «Социально-педагогическая валеология» / О. Л. Лойко; ГУО «Мин. обл. ин-т развития образования». – Минск: Мин. обл. ин-т развития образования, 2016. – 52 с.

(Дата подачи: 20.02.2017 г.)

A. В. Луговская

Полесский государственный университет, Пинск

A. Lugovskaja

Polesye State University, Pinsk

УДК 947.6:004

МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

METHODICAL CONDITIONS OF THE EFFECTIVE ORGANIZATION OF EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF ATHLETES OF THE TOP SKILLS IN CYCLIC SPORTS

В статье рассматриваются практико-ориентированные положения, эффективное внедрение которых в педагогическую практику позволит достичь продуктивных уровней и высоких результатов в осуществляемой учебно-тренировочной деятельности спортсменов высшей квалификации. Автором определяются методические условия организации и специфика осуществления учебно-тренировочной деятельности атлетов в циклических видах спорта.

Ключевые слова: психолого-педагогическое исследование; спорт высших достижений; методические условия; учебно-тренировочная деятельность; мониторинг; психо-генетические детерминанты.

In article praktikal provisions which effective implementation in student teaching will allow to achieve productive levels and good results in the performed educational and training activities of athletes of the top skills are considered. The author determines methodical conditions of the organization and specifics of implementation of educational and training activities of athletes in cyclic sports.

Key words: psychology and pedagogical research; elite sport; methodical conditions; educational and training activity; monitoring; psycho-genetic determinants.

Реализация положений Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы [1] актуализирует в рамках научных исследований проблематику эффективного психолого-педагогического обеспечения учебно-тренировочного процесса