

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

*Бугайова Лина Павловна, Стегней Вита Павловна, учебно-научный институт
физического воспитания и спорта, магистранты 1 года обучения,
специальности «Среднее образование (физическая культура)»,
Государственное учреждение «Луганский национальный университет имени
Тараса Шевченко», Украина, г. Старобельск*

*Научный руководитель: Отравенко Е. В., канд .пед. наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики физического воспитания
ЛНУ имени Тараса Шевченко*

Рассматривается комплекс мероприятий по формированию здорового образа жизни студентов нефизкультурных специальностей, который включает совокупность педагогических аспектов здоровьесбережения и их взаимосвязь, реализуется с использованием всего арсенала средств физического воспитания. На основе выявленных критериев и показателей определены уровни сформированности здорового способа жизни студентов¹ курса.

The complex of actions for formation of a healthy way of life of students of not physical culture specialties which includes set of pedagogical aspects of health preservation and their interrelation, are realized with use of all arsenal of means of physical education is considered. Based on the identified criteria and indicators, the levels of formation of a healthy lifestyle of first-year students are determined.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; здоровьесбережение; физическое воспитание; студенты нефизкультурных специальностей.

Keywords: healthy lifestyle; health preservation; physical education; students of nonphysical education specialties.

Введение. В условиях сложного социально-экономического кризиса и пандемии COVID-19 возрастает роль влияния средств физического воспитания на формирование здорового образа жизни студентов, расширяются возможности образовательной деятельности высших учебных заведений по формированию здоровьесберегательной компетентности студенческой молодежи. Студентам необходимо иметь высокий уровень образования и культуры, глубокие профессиональные знания и практические навыки сохранения и укрепления здоровья, ведения здорового способа жизни.

Здоровый образ жизни – это практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление всех систем организма и улучшение общего самочувствия человека.

Мы поддерживаем мнение Э. И. Савко, что в процессе физического воспитания открываются большие возможности для умственного, эстетического, трудового, нравственного видов воспитания личности [6, с. 5].

Отметим, что традиционная система физического воспитания в высших учебных заведениях не способствует эффективному решению проблемы увеличения двигательной активности, не в полном объеме обеспечивает развитие духовного, физического и социального здоровья молодежи. Так, по результатам анкетирования студентов 1 курса факультета естественных наук не устраивает организация физического воспитания в ВУЗах в среднем 58,4 % студентов. Занятия физическими упражнениями студентами оцениваются не как возможность улучшения состояния здоровья, а как вынужденная необходимость.

Обзор литературных источников. Различные аспекты здоровья, здорового образа жизни молодого поколения рассматривали в своих трудах В. И. Бабич, Г. В. Власов, Е. В. Отравенко, Э. И. Савко, Е. И. Соколенко и др. Анализ результатов теоретических работ ученых позволил выявить противоречия между: бурным развитием здоровьесберегающих технологий и несовершенной организацией образовательного процесса в системе подготовки к профессиональной деятельности будущего специалиста, что приводит к отсутствию мотивации молодежи к занятиям физическими упражнениями; растущим осознанием молодым поколением роли двигательной активности для укрепления и сохранения своего здоровья и отсутствием необходимого методического обеспечения для формирования здорового образа жизни студенческой молодежи, застарелыми средствами физического воспитания [5, 6].

Цель. Выявить педагогические аспекты формирования здорового образа жизни студентов нефизкультурных специальностей.

Задачи исследования: 1) анализ научно-методической литературы по данной проблематике; 2) на основе выявленных критериев и показателей, определить уровни сформированности здорового способа жизни студентов 1 курса.

Методы исследования: *теоретические* (изучение и анализ научной литературы, связанной с проблемой исследования). *Эмпирические* (педагогическое наблюдение, анкетирование, беседы, опрос, педагогический эксперимент); *методы математической статистики* (для статистической обработки экспериментальных данных).

Результаты исследования. Нам импонирует мнение Э. И. Савко, которая считает, что введение здорового и безопасного образа жизни студентов может способствовать формированию культуры здоровья. Грамотное решение этой задачи на всех уровнях – от программно-нормативного до проведения отдельного занятия, от отношений в группе и его связей с внешним миром до управления образовательным учреждением [6, с. 7].

Ценным для нашего исследования является определение понятия «здоровьесберегающая компетентность соискателей высшего образования», которое рассматривала Е. В. Отравенко, как «многофакторное качество личности, интеграцию знаний, умений, навыков, опыта и личностных качеств, являясь очень важными факторами для достижения результатов в будущей профессиональной деятельности; мотивов, отношений и ценностей, направленных

на осознание важности здоровья, здорового образа жизни для всей жизнедеятельности личности, создание здоровьесберегающей среды и здоровьесберегающего поведения студенческой молодежи в высшем учебном заведении, совершенствования собственного творческого потенциала» [5, с. 100].

По утверждению С. А. Омельченко, понятие «здоровый образ жизни» интегрирует взаимосвязь образа жизни и здоровья человека. Автор считает, что здоровый образ жизни объединяет все условия, личностные качества, процессы, то есть все, что помогает нормальному функционированию человека в профессиональной, общественной, бытовой сферах. Это определение также выражает отношение человека, ориентир его деятельности по укреплению и развитию индивидуального и общественного здоровья [4, с. 67].

Мы согласны с выводами ученых, что формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья молодежи через изменение образа жизни, оздоровления с использованием гигиенических знаний о борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон уклада жизни [2].

На наш взгляд, формирование здорового образа жизни студенческой молодежи необходимо рассматривать в контексте возможности педагогического воздействия на личность.

Сегодня наблюдается тенденция к пересмотру системы физического воспитания в высших учебных заведениях, что обусловлено распространением идей европейской интеграции. Как считает Н. Н. Завидивская, программно-нормативное обеспечение физического воспитания в высших учебных заведениях направлено исключительно на сдачу нормативов для определения уровня физической подготовленности без учета специфики будущей профессиональной деятельности студентов [1, с.20].

Действительно, в отличие от типичной образовательной программы для высших учебных заведений Украины III-IV уровней аккредитации, которая была утверждена в 2003 г. физическое воспитание превратилось в курс по выбору, студент может сознательно выбрать во время обучения. При этом объем самостоятельной работы вырос до 67 % от общей нагрузки по этой дисциплине. Обзор литературных источников показывает наличие прямо противоположных убеждений относительно эффективности физического воспитания студенческой молодежи по новейшим программам. По утверждениям специалистов, это во многом обусловлено самостоятельностью студентов и сознанием выбора дисциплины с одной стороны, и внедрением прозрачной системы рейтинговой оценки и системы накопления баллов при прохождении предмета с другой [3].

Мы придерживаемся точки зрения, что построение занятий за выбором студентов способствует повышению мотивации к занятиям физическими упражнениями. Одной из форм физического воспитания студенческой молодежи, способствующей формированию здорового образа жизни, являются массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеаудиторное время. Следует учитывать также популярность вида спорта среди студентов, которая определяется путем анкетного опроса, возможности и состояние спортивных сооружений, которыми располагает ВУЗ, а также наличие специалистов по видам спорта в преподавательском составе кафедры физического воспитания.

Учитывая вышеизложенное, можно утверждать, что система внеаудиторных мероприятий по физическому воспитанию студенческой молодежи играет важную роль в формировании здорового образа жизни. Следует обратить внимание также на одно из направлений самостоятельной деятельности студентов, в основе которого методика самооздоровления, предусматривающая методы и приемы организации здорового образа жизни, такие как рефлексия, релаксация, аутогенная тренировка.

В ходе исследования выявлены уровни сформированности здорового способа жизни студентов 1 курса факультета естественных наук (таблица).

Таблица – Уровни сформированности здорового способа жизни студентов 1 курса, %

Критерии	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Понимание сущности здоровьесберегательного стиля поведения	18,23	47,75	34,02
Направленность на ценности здоровьесбережения	16,27	51,99	31,2
Опыт реализации поведения, направленного на поддержку и сохранение собственного здоровья	11,25	45,01	43,74
Сформированность здоровьесберегательного стиля поведения	15,43	48,25	36,32

Результаты анкетирования установили, что в среднем только 15,28 % респондентов имеют высокий уровень сформированности здорового образа жизни. В основном студенты находятся на среднем (48,15 %) и низком (36,3 %) уровнях по всем критериям.

Кроме проведенного анкетного опроса по определению уровней сформированности здорового образа жизни студентов 1 курса, педагогического наблюдения, нами были применен метод изучения документации высших учебных заведений, метод экспертной оценки и метод самооценки.

Выводы и перспективы дальнейших разработок. Таким образом, комплекс мероприятий по формированию здорового образа жизни студенческой молодежи должен включать совокупность педагогических аспектов здоровьесбережения и их взаимосвязь, которые реализуются с использованием всего арсенала средств физического воспитания: формирования теоретических знаний и практических навыков выполнения двигательных упражнений и повышения двигательной активности, вовлечение в занятия в спортивных секциях, клубах, поощрение участия в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, сознательная организация самостоятельных занятий студентов.

Проведенное научное исследование позволило выявить перспективу дальнейших научных исследований, которое охватывает расширение проблем формирования здорового образа жизни студенческой молодежи средствами физического воспитания. Будущие исследователи должны обратить внимание на такие вопросы, как коррекцию существующих программ с учетом профессиональной направленности физического воспитания, организацию активного досуга студентов с применением современных средств физического воспитания, привлечение молодежи к обсуждению вопросов здорового образа жизни в интернете.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Завидівська, Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2002. – 20 с.
2. Давиденко, Д. Н. Здоровье и образ жизни студентов / Под. общ. ред. проф. Д. Н. Давиденко: учеб. пособ. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.
3. Сакун, Э. И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.fictionbook.ru/author/yeduard_sakun/postroenie_uchebnogo_processa_po_fiziche/read_online.html?page=0. – Дата доступа: 11.04.2021.
4. Омельченко, С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків: монографія. Луганськ: Альма-матер, 2007. – 352 с.
5. Отравенко, О. В. Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти. – *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. – № 4 (327). – Травень, 2019. – Ч. 1. – С. 103–111. DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107.
6. Савко, Э. И. Культура здоровья студентов и технология формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания // *Здоровый образ жизни* / Э. И. Савко. – Минск: БГУ, 2016. – С.5–10.

linabugaeva65@gmail.com