

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Вечкилёв Олег Константинович, факультет оздоровительных технологий и
спортивной медицины, 2 курс*

*Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск*

*Научный руководитель: Карпова О. Л., д-р пед. наук, профессор,
профессор кафедры педагогики УралГУФК*

В статье актуализируется проблема формирования культуры здорового образа жизни студенческой молодежи. Раскрывается дефиниция «культура здорового образа жизни», ее содержательные характеристики и педагогические условия формирования культуры здорового образа жизни студентов в образовательном пространстве вуза.

The problem of students' healthy lifestyle culture forming is actualized in the article. The definition of «healthy lifestyle culture», its content characteristics and pedagogical conditions for students' healthy lifestyle culture formation in the educational space of the university are revealed here.

Ключевые слова: культура; здоровый образ жизни; образовательное пространство; педагогические условия; студенты.

Keywords: culture; healthy lifestyle; educational space; pedagogical conditions; students.

Введение. Сегодня наблюдаются негативные тенденции, проявляющиеся в ухудшении уровня здоровья молодежи, деструктивных практиках поведения, гиподинамии и т.д. В тоже время здоровый образ жизни становится популярным и модным трендом среди активной части молодежи и взрослого населения. Значительное внимание формированию культуры здорового образа жизни уделяется со стороны государства: разрабатываются специальные законопроекты, увеличивается спортивная инфраструктура и т.д. Таким образом, на уровне государства данная задача определена как приоритетная. И это не случайно, так как состояние здоровья молодежи является показателем здорового потенциала нации. Однако вовлеченных в здоровьеориентированную деятельность молодых людей до сих пор явно недостаточно.

В этой связи в университетах необходимо создание специально организованной образовательной среды, способствующей эффективному формированию культуры здорового образа жизни студенческой молодежи.

Основное содержание. Проведя глубокий анализ психолого-педагогической литературы по изучаемой проблеме формирования культуры здорового образа жизни обучающихся [1–6], в качестве рабочих определений мы ориентируемся на следующие дефиниции «здоровье», «здоровый образ жизни» и «культура здорового образа жизни».

Здоровье, как отмечает В. П. Казначеев, это процесс сохранения и развития физиологических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни [2, с. 84].

Здоровый образ жизни по определению Э. Н. Вайнера, это способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций [1, с. 173].

Понятие «культура здорового образа жизни» определяется в нашем исследовании как способ жизнедеятельности и совокупность специально организованных социально-педагогических механизмов, направленных на формирование мотивации индивидуума к сохранению и укреплению своего здоровья, смыслоориентированной здоровьесберегающей деятельности [4, с. 56].

Задача исследования. Экспертный опрос преподавателей о сущности понятия «культура здорового образа жизни».

Контингент исследуемых. Преподаватели ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»

Результаты исследования. Проведенный нами в 2021 г. экспертный опрос среди преподавателей ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры» кафедр «физиологии», «спортивной медицины и физической реабилитации», «педагогике», «теории и методики физического воспитания» позволил определить содержательные характеристики самого понятия «культура здорового образа жизни»:

- стремление быть гармоничной личностью;
- высокая степень мотивации к здоровьесбережению;
- знание обязательных правил обеспечения здоровья и, что не менее важно, умение реализовать их в повседневной жизни;
- рациональное распределение составляющих (труд, отдых) режима жизни человека;
- ориентированная деятельность личности на укрепление и развитие индивидуального и общественного здоровья;
- разнообразные формы и способы повседневной жизни, направленные на укрепление здоровья;
- комплексный подход к формированию здорового образа жизни и др.

Исходя из данных характеристик, культура здорового образа жизни включает: мотивацию к здоровьесбережению; знания о сущности культуры здорового образа жизни, включающие представления о распорядке дня, здоровом питании, образе жизни, укреплении иммунитета и т. д.; умение выстраивать здоровьесориентированную деятельность и другие [3, с. 92].

Воспитательный потенциал образовательной организации, заключающийся в целенаправленном и постоянном формировании здорового образа жизни, способствует сохранению и укреплению здоровья молодежи. Это обуславливает необходимость разработки и внедрения педагогических условий, направленных на формирование культуры здорового образа жизни студентов.

Само понятие «педагогические условия» раскрывается в работе А. Я. Найна как совокупность объективных возможностей, содержания, форм, методов, педагогических приемов и материально-пространственной среды, направленных на решение поставленных в исследовании задач [6, с. 65].

Выводы. Исходя из выявленных содержательных характеристик культуры здорового образа жизни студентов, нами сформулированы следующие педагогические условия:

- 1) рассмотрение ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как целевого и содержательного компонентов образовательного процесса;
- 2) включение в содержание преподаваемых дисциплин компоненты формирования и смыслоориентированной деятельности к ведению здорового образа жизни;
- 3) согласованность целей и задач учебной и внеучебной деятельности путем комплексного решения проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся;
- 4) реализация индивидуально-дифференцированного подхода к формированию здоровьесбережения студентов.

Для реализации выделенных условий необходимо использовать современные здоровьесориентированные технологии, активные формы обучения, проблемные методы подачи учебного материала, интеграционные технологии. Все это в совокупности обеспечивает формирование высокого уровня культуры здорового образа жизни студентов.

Помимо выделенных педагогических условий мы считаем, что в вузе необходима также реализация комплексной медико-психолого-педагогической поддержки образовательного процесса и разработка на этой основе системы мониторинга, позволяющей с учетом уровня здоровья студентов разрабатывать необходимый комплекс учебно-воспитательных мероприятий. Приоритетным направлением выступает также разработка научно-методического обеспечения по данной проблеме.

Таким образом, здоровьесберегающая деятельность зависит от связи этого процесса с образовательной средой вуза и реализацией педагогических условий по формированию культуры здорового образа жизни студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вайнер, Э. Н. Валеология : учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта ; Наука, 2001. – 416 с.
2. Казначеев, В. П. Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев. – Новосибирск : Наука, Сибирское отделение, 1980. – 189 с.
3. Карпова, О. Л. Компетентность здоровьесбережения как фактор профессиональной успешности выпускника вуза / О. Л. Карпова // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. – Вып.18 / Под ред. к.п.н., доцента Е. Б. Малетиной. – Челябинск : УралГУФК, 2021. – С. 91–94.
4. Карпова, О. Л. Психолого-педагогические основания формирования готовности студентов вуза физической культуры к здоровьесберегающей деятельности / О. Л. Карпова // Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация : иннова-

ции и перспективы развития : Матер. Всерос. науч.-практич. конф. (г. Челябинск, 27–28 октября 2020 г.) : в 2 т. / под ред. Е. В. Быкова, Н. Ю. Мищенко. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – Т. 2. – С. 55–59.

5. Карпова, О. Л. Формирование готовности студентов вуза к здоровьесбережению / О. Л. Карпова, И. П. Уйманова // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сб. науч. статей. – Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2020. – С. 255–257.

6. Найн, А. Я. Современный словарь-справочник молодого исследователя / А. Я. Найн, З. М. Уметбаев. – Челябинск ; Магнитогорск : УралГУФК ; МаГУ, 2007. – 115 с.

karpova_ol174@mail.ru