

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА**

Мелешкова Нина Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин, Кемеровский институт (филиал) Российского экономического университета имени Г. В. Плеханова (г. Кемерово, РФ). E-mail: nina.melechkoval@yandex.ru

Урусов Геннадий Кузьмич, старший преподаватель, кафедра физического воспитания, Кемеровский государственный институт культуры (г. Кемерово, РФ). E-mail: urusovgk@rambler.ru

Формирование здорового образа жизни студентов в воспитательно-образовательном процессе вуза является основной целью физического воспитания молодежи, задачами которого становятся повышение функциональных, адаптационных возможностей организма, воспитание и развитие личности. В учебном процессе дисциплина «Физическая культура» – это образование и воспитание студенческой

молодёжи, ей присущи прогностические функции, направленные на достижение целостности знаний о человеке, его возможностях, жизненных ценностях, на осознание своего места в развивающемся обществе, на формирование физической культуры личности, сохранения и укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни.

В данной статье рассматривается решение педагогического сопровождения здорового образа жизни студентов в воспитательно-образовательном процессе вуза. Основная идея исследования: формирование здорового образа жизни студентов зависит от связи этого процесса с воспитательной средой высших учебных заведений, диагностикой и организацией формирования здорового образа жизни в воспитательно-образовательном процессе вуза. Основной задачей исследования является изучение факторов, влияющих на здоровье современных студентов, отношение студентов к здоровому образу жизни, к своему здоровью, определение и анализ состояния здоровья студентов. Цель исследования: выявить уровень сформированности знаний о здоровье и здоровом образе жизни и проверить на практике педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в образовательно-воспитательном процессе вуза.

Процесс формирования здорового образа жизни студентов в воспитательно-образовательном процессе вуза основан на тесной взаимосвязи практической деятельности при выполнении совокупности организационно педагогических условий, активной мотивации участников и преподавателей этого процесса.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, физкультурно-спортивная деятельность, педагогические условия, педагогическое сопровождение.

PEDAGOGICAL SUPPORT OF THE FORMATION OF STUDENTS' HEALTHY LIFESTYLE IN THE HIGHER EDUCATION

Meleshkova Nina Aleksandrovna, PhD in Pedagogy, Associate Professor of Department of Humanities, Kemerovo Institute (Branch) of Plekhanov Russian University of Economic (Kemerovo, Russian Federation). E-mail: nina.melechko@yandex.ru

Urusov Gennadiy Kuzmich, Sr. Instructor, Physical Education Department, Kemerovo State University of Culture (Kemerovo, Russian Federation). E-mail: urusovgk@rambler.ru

Formation of healthy lifestyle of students in the educational process of the University is the main goal of the physical education of youth to increase functional, adaptive capabilities of the organism, education and personal development. In the educational process, the discipline "Physical education" is the schooling and upbringing of student youth, it is inherent predictive function to achieve the integrity of knowledge about man, his possibilities, and life values, understanding the place in developing society, formation of physical culture of personality, preservation and strengthening of health, healthy lifestyle.

This article deals with the problems of healthy lifestyle formation in the higher education. The main idea of the research: formation of healthy lifestyle of students depends on the relation of this process with the educational environment of higher educational institutions, diagnosis and organization of a healthy lifestyle in the educational process of the University. The main objective of the research is to study factors affecting the health of modern students, the students' attitude to the healthy way of life, their health, the definition and analysis of the health status of students. The purpose of the study was to determine the level of development of knowledge about health and healthy lifestyles and to test pedagogical conditions of formation of healthy lifestyle of students in the educational process of the University.

The process of formation of healthy lifestyle of students in the educational process of the University is based on the close relationship of practical activities when performing the aggregate organizational and pedagogical conditions of the motivation of active participants and teachers in this process.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, physical culture and sports activities, pedagogical conditions, pedagogical support.

В современной системе российского образования множество проблем. Одна из них – это проблема ориентации всей системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание.

Здоровый человек в педагогическом контексте – это индивидуум, который способен не только адаптироваться в среде, но и поддерживать своё здоровье в течении всей жизнедеятельности, основываясь на знаниях культуры здоровья.

Поэтому важнейшим приоритетом во всех образовательных учреждениях, следует признать внедрение в воспитательно-образовательный процесс здоровьесберегающих технологий, направленных не только на совершенствование образовательной деятельности, но и на формирование здорового образа жизни, для обеспечения здоровья студенческой молодёжи.

Несмотря на большое внимание исследователей к проблеме здоровья и здорового образа жизни обучающихся, эта тема остается недостаточно изученной для процесса физического воспитания студентов. Следует подчеркнуть и большую практическую потребность в подобном исследовании, поскольку оно способствует разрешению противоречия между необходимостью студенческой молодёжи вести здоровый образ жизни и её неумением организовать свою деятельность по формированию здорового образа жизни.

Результат и эффективность деятельности студентов по формированию здорового образа жизни в значительной мере будет зависеть от перестройки системы физического воспитания, от формирования культуры здоровья студентов, формирования у студентов мотивов к физкультурно-спортивной деятельности, внутренней мотивации к самосовершенствованию и самоопределению. Особое значение придаётся теоретическому подходу как воспитанию студентов, в основу которого положены информационные и практические подходы к формированию здорового образа жизни: ознакомление студентов с многообразием традиционных и нетрадиционных средств и методов сохранения и укрепления здоровья, формирования потребности вести здоровый образ жизни.

Данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. И реальное участие студентов в этой деятельно-

сти недостаточное, хотя именно физкультурно-спортивная деятельность предполагает формирование таких качеств и свойств личности, как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни.

Мы считаем, что физическое воспитание в вузе должно быть не только учебной дисциплиной, но и важнейшим базовым компонентом формирования культуры здоровья студентов. Целью физического воспитания и образования в вузе будет формирование у студентов сознательного и активного отношения к физической культуре, что позволит организовать у них собственный здоровый образ жизни сообразно меняющимся ситуациям.

Реализация этой цели позволит решить проблему формирования здорового образа жизни студентов в вузе, потому что только физическая культура способствует гармонизации телесно-духовного единства, обеспечивает формирование таких общечеловеческих ценностей, как физическое и психическое здоровье. Понимание физической культуры студентом как ценности может стать действенным фактором формирования здорового образа жизни и прогрессивных тенденций в развитии общественного мнения, потребности в освоении ценностей физической культуры как вида культуры будущего специалиста.

В связи с этим понятен наш выбор темы исследования **«Педагогическое сопровождение формирования здорового образа жизни студентов в воспитательно-образовательном процессе вуза»**

Цель исследования: выявить уровень сформированности знаний о здоровье и здоровом образе жизни и проверить на практике педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в образовательно-воспитательном процессе вуза.

Задачи исследования: изучить факторы, влияющие на здоровье современных студентов; оценить состояние здоровья студентов; изучить отношение студентов к здоровому образу жизни, к своему здоровью, разработать педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в образовательно-воспитательном процессе вуза.

Нами было проведено социально-педагогическое исследование на базе двух вузов г. Кеме-

рово: Кемеровский институт (филиале) «РЭУ им. Г. В. Плеханова» (юридический факультет) и Кемеровский государственный институт культуры (институт информационно-библиотечных технологий).

В состав респондентов входили: 59 % студентов – представители женского пола, 41 % – мужского пола. В сравнительном анализе все студенты были объединены в одну группу, потому что разница в ответах оказалась незначительной.

Предмет нашего исследования – выявить уровень сформированности знаний о здоровье и здоровом образе жизни и проверить на практике педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в образовательно-воспитательном процессе вуза. Сохранение и укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни студентов в значительной степени определялось специально созданными педагогическими условиями, выявление которых стало одной из задач нашего исследования. Учитывая, что формирование здорового образа жизни студентов зависит от связи этого процесса с воспитательной средой высших учебных заведений, диагностикой и организацией формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания, мы предполагали решить несколько задач: выявить у студентов уровень сформированности здорового образа жизни и факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни, а также выявить отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности и выделить особенности деятельности вуза по сохранению и укреплению здоровья студентов, формированию у них здорового образа жизни в процессе физического воспитания.

В соответствии поставленными задачами мы разработали следующую логику проведения констатирующего эксперимента:

- оценить состояния здоровья студентов. Полученные результаты позволяли не только оценить состояния здоровья студентов, но и выделить факторы, влияющих на здоровье студентов: укрепляющие здоровье и ухудшающие здоровье;

- выявить знания студентов о здоровом образе жизни. Рассматривая знания о здоровом образе жизни как один из важных показателей здоровья, мы определяли основополагающий принцип культуры – принцип формирования здорового образа жизни, который даёт возможность студентам

сохранить и укрепить здоровье, а также повысить адаптационные резервы организма на соматическом, психологическом и социальном уровнях;

- изучить отношение студентов к физической культуре и физкультурно-спортивной деятельности. Проводя исследование в данном направлении, мы, во-первых, определили содержание процесса физического воспитания и его место, роль в поэтапном формировании здорового образа жизни студентов вуза; во-вторых, выделили особенности деятельности вуза по сохранению и укреплению здоровья студентов и формированию у них здорового образа жизни; в-третьих, выявили педагогические условия: формирование здорового образа жизни студентов вуза в условиях аудиторной и внеаудиторной деятельности в процессе физического воспитания; проанализировали использование педагогических технологий в формировании здорового образа жизни.

Предложенная логика эксперимента предполагала последовательное и комплексное решение задач на данном этапе исследования.

Оценка здоровья, здорового образа жизни всех студентов вузов определялась с помощью блока вопросов, задаваемых всем респондентам.

Анализ ответов показал, что студенты не ведут здоровый образ жизни и мало, что знают по этому вопросу. Радует то, что большинство студентов не злоупотребляют алкогольными напитками, курят всего 12 % студентов, из них 8 % девушек, употребляют наркотики – 1, 2 %.

Исследование, проведённое нами, позволило выделить две группы факторов:

- факторы, укрепляющие здоровье студентов (отсутствие вредных привычек, рациональное питание, занятия физическими упражнениями и спортом, соблюдение режима дня, положительные эмоции);

- факторы, ухудшающие здоровье (употребление алкогольных напитков, табакокурение, несбалансированное питание, малоподвижный образ жизни, плохое отношение к своему здоровью, несоблюдение режима дня, стрессовые ситуации, интенсификация учебного процесса, обилие информации, большая занятость учёбой).

Чтобы детально изучить отношение студентов к своему здоровью, им был предложен вопрос, который выявлял, какие факторы здорового образа жизни для студентов характерны, а какие

не характерны. Данные анализа показывают, что проявлениями здорового образа жизни у студентов является физическая культура и занятия спортом – 36,5 %, а 28 % респондентов – это просто положительные эмоции либо прогулки на свежем воздухе, на третьем месте – режим труда и отдыха. Самыми нераспространёнными факторами здорового образа жизни у всех студентов является утренняя гимнастика и самостоятельные физические упражнения в течение дня, а также занятия физкультурой и спортом постоянно. Всё это говорит, что студенты мало, что знают о профилактике своего здоровья и средствах его сохранения.

Таким образом, проведенное нами исследование показало, что при оценке своего здоровья и своего отношения к здоровому образу жизни у большинства респондентов прослеживается недостаточный уровень знаний и умений по сохранению, развитию здоровья и здорового образа жизни. Понимая необходимость здорового образа жизни, они не владеют элементами здорового образа жизни, подвержены вредным привычкам и, оценивая жизненные ценности, не ставят здоровье в приоритетные позиции. При этом надо отметить, что все респонденты понимают, что в современном обществе проблема сохранения здоровья и ведение здорового образа жизни стоит остро. Многие респонденты признают необходимость создания в вузах методических центров, где студенты могли получить не только помощь психолога, но и знания по культуре здоровья.

В связи с этим в учебный процесс по дисциплине мы ввели курс лекций «Основы здорового образа жизни». В процессе освоения курса применялись следующие образовательные технологии: лекции (8 часов), практические занятия, на которых обсуждались основные проблемы, освещённые в лекциях и сформулированные в индивидуальных, домашних заданиях, консультации преподавателей. В содержание курса входили следующие темы: здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие; личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни; взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни; здоровый образ жизни и его составляющие; физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни; критерии эффективности здорового образа жизни и его составляющие. По ходу курса студен-

там предлагалось выполнять индивидуальные задания, выполнять реферативную работу, принять участие в написании научных статей. Всё это позволяло нам оценить уровень знаний студентов и сформированности у них деятельностного критерия здоровьесберегающей компетентности, где показателями являлись: умение работать с литературой, владение методическим материалом.

Также в воспитательно-образовательный процесс мы ввели физкультурно-спортивную деятельность. Важную роль при этом играли программы и календарь городских и внутривузовских соревнований между факультетами, вузами. Насыщение программы этих мероприятий прикладными видами спорта или их элементами, регулярность проведения подобных соревнований способствовали мотивации заниматься физическими упражнениями и вести здоровый образ жизни.

Нами были разработаны конкретные мероприятия, направленные на реализацию модели, а, следовательно, на достижение обозначенных целей.

В общем виде проблема управления формированием здорового образа жизни студентов в воспитательно-образовательном процессе вуза может быть представлена алгоритмом (рис. 1).

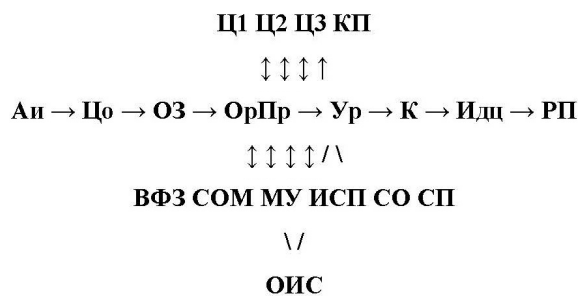


Рисунок 1. Алгоритм управления формированием здорового образа жизни студентов

Условные обозначения: **Ан** – анализ информации; **Цо** – основная (генеральная) цель; **ОЗ** – основные занятия физической культуры; **Ц1, Ц2, Ц3** – цели первого, второго, третьего уровней; **ВФЗ** – внеаудиторные формы занятий; **СОМ** – спортивно-оздоровительные мероприятия; **ОрПр** – организационная программа; **МУ** – мероприятия по целям; **ИСП** – исполнитель; **Ур** – управление программой; **К** – контроль;

КП – контроль рабочей программы; **СО** – состояние объектов формирования ЗОЖ; **СП** – состояние препятствий; **ОИС** – оперативные исследования; **Идц** – информация о достижении целей; **РП** – результат программы.

Спортивные внутривузовские соревнования включали в себя зачетные соревнования на курсе, также проводились соревнования между курсами факультетов, между факультетами внутри вуза и между вузами. В зависимости от содержания Положения о соревновании мы проводили личные состязания (для каждого студента, независимо от его физического развития) командные, либо лично-командные. С помощью таких соревнований мы хотели привлечь как можно больше студентов к занятиям физической культурой, привить у них любовь к спорту и воспитать потребность в физкультурно-спортивной деятельности (ФСД).

Формирование у студентов потребности в ФСД мы связывали с физическим самовоспитанием и самосовершенствованием.

Критерием сформированной потребности в ФСД мы считали такой уровень развития самовоспитания (мотивов, интересов, ценностей, ориентацией, установок), который активно направлял практическую деятельность студентов к достижению физического совершенства, здорового образа жизни, формированию физической культуры студента.

Если на начальном этапе в физкультурно-спортивных соревнованиях участвовали 36,7 % студентов, то в конце эксперимента число студентов, принявших участие в соревнованиях, составило 74 %, из них 8 % студентов с ослабленным здоровьем. По ходу исследования формирования здорового образа жизни студентов вуза в воспитательно-образовательном процессе вуза нами было выявлено существенное изменение соотношения групп студентов по уровню сформированности здорового образа жизни до и после эксперимента. Сравнительный анализ результатов исследования представлен на рисунке 2.

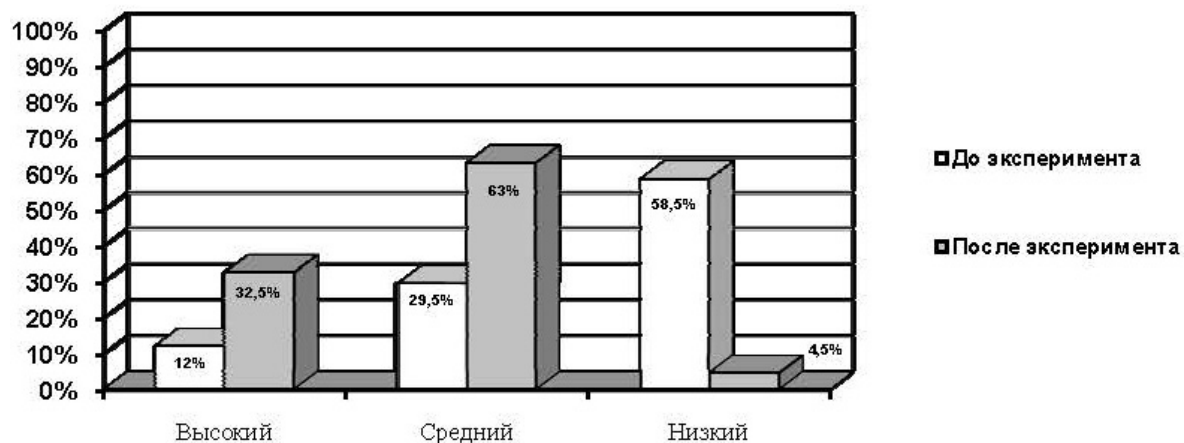


Рисунок 2. Уровни сформированности здорового образа жизни студентов до и после эксперимента (в %)

Приведенные на рис. 2 результаты исследования показывают, что экспериментальная работа значительно повлияла на формирование здорового образа жизни студентов. В ходе эксперимента сократилось число студентов с низким уровнем сформированности здорового образа жизни, после эксперимента их осталось только 5 % (до эксперимента 59 %), повысилось число студентов со средним уровнем сформиро-

ванности здорового образа жизни – 63 % (до эксперимента 29,5 %) и высоким уровнем – 32,5 % (до эксперимента 12 %).

Положительные изменения, произошедшие в отношении студентов к здоровому образу жизни, позволяют утверждать, что педагогическое сопровождение студентов в воспитательно-образовательном процессе вуза определяет формирование здорового образа жизни студентов.

Разработанная нами концепция формирования здорового образа жизни студентов показала в целом хорошую скоординированность концептуальных положений организации воспитательно-образовательной деятельности и позволила выделить особенности деятельности вуза как пути педагогического сопровождения:

- в воспитательно-образовательном процессе вуза студенты в процессе занятий физической культурой приобретают знания, которые реали-

зуются в виде изменения поступков, привычек и появление навыков вести здоровый образ жизни;

- на занятиях по физической культуре студент осознаёт характер мотивов, наличие интереса к ведению здорового образа жизни и потребности в развитии здоровьесберегающей компетентности;

- у студента формируется установка, что охрана собственного здоровья – это дело самого студента, а не родителей, педагогов, врачей, государства.

Литература

1. Мелешкова Н. А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: моногр. – Кемерово: Кемеровский институт (филиал) ГОУ ВПО «РГТЭУ», 2007. – 203 с.
2. Мелешкова Н. А., Унжаков Г. А., Букреева Н. А. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов вуза // Профессиональное образование в России и за рубежом. – Кемерово: Кузбас. регион. ин-т развития проф. образования, 2013. – № 13(11). – С. 79–83.
3. Мелешкова Н. А., Григорьева С. А., Мусохранов А. Ю. Ценности физической культуры как фактор формирования общекультурных компетенций // Перспективы науки. – 2014. – № 11 (62). – С. 65–68.
4. Мелешкова Н. А., Григорьева С. А., Букреева Н. А. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, здорового образа жизни студентов вуза // Профессиональное образование в России и за рубежом. – Кемерово: Кузбас. регион. ин-т развития проф. образования, 2016. – № 1(21). – С. 161–164.

References

1. Meleshkova N.A. *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov vuza v protsesse fizicheskogo vospitaniya [Forming of a healthy lifestyle of students of higher education institution in the course of physical training]*. Kemerovo, Kemerovo institute (branch) of Public Educational Institution of Higher Professional Training RGTEU Publ., 2007. 203 p. (In Russ.).
2. Meleshkova N.A., Unzhakov G.A., Bukreeva N.A. *Pedagogicheskie usloviya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov vuza [Pedagogical conditions of forming of a healthy lifestyle of students of higher education institution]. Professional'noe obrazovanie v Rossii i za rubezhom [Professional education in Russia and abroad]*. Kemerovo, Kuzbasskiy regional'nyy institut razvitiya professional'nogo obrazovaniya Publ., 2013, no. 13(11), pp. 79-83. (In Russ.).
3. Meleshkova N.A., Grigorieva S.A., Musohranov A.Yu. *Tsennosti fizicheskoy kul'tury kak faktor formirovaniya obshchekul'turnykh kompetentsiy [Values of physical culture as factor of forming of common cultural competences]. Perspektivy nauki [Prospects of science]*, 2014, no. 11(62), pp. 65-68. (In Russ.).
4. Meleshkova N.A., Grigoryeva S.A., Bukreeva N.A. *Fizicheskoe vospitanie i formirovanie kul'tury zdorov'ya, zdorovogo obraza zhizni studentov vuza [Physical training and forming of culture of health, a healthy lifestyle of students of higher education institution]. Professional'noe obrazovanie v Rossii i za rubezhom [Professional education in Russia and abroad]*. Kemerovo, Kuzbasskiy regional'nyy institut razvitiya professional'nogo obrazovaniya Publ., 2016, no. 1(21). (In Russ.).