

УДК 378.172:796.06

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ**Глазунова С.И., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю.***ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,**Кемерово, e-mail: sophglnova@mail.ru*

Статья посвящена исследованию отношения студенческой молодежи к системе формирования культуры здоровья. На основании аналитического обзора литературных источников установлено, что дефиниция здоровья неразрывно взаимосвязана с понятием здорового образа жизни, включающим в себя определенный сценарий жизнедеятельности, в которой основной направленностью является сохранение и усовершенствование здоровья людей. В статье здоровье рассматривается не только как ресурс, а как цель жизни человека. При условии ведения личностью здорового образа жизни целесообразно говорить о сформированности культуры здоровья. Её результатом определена культура здоровья как интегративное качество личности со степенью дисциплинированности, обеспечивающей необходимый уровень знаний, умений и практических навыков, учитываемых при формировании, воспроизводстве и укреплении здоровья человека. Автором раскрыты особенности формирования культуры здоровья студентов в вузах, введено в научный оборот понятие «культура здоровья студента», предложены принципы формирования культуры здоровья студентов в вузах. Также в статье отмечено, что многогранность и многоаспектность этой деятельности открывает большие перспективы изучения и проведения дальнейших исследований по этой тематике. Кроме того, на основании практического исследования выделена проблема определения особенностей, критериев, показателей, разработки методик исследования формирования культуры здоровья студентов.

Ключевые слова: студенты, культура здоровья, отношение, формирование, принципы, физическая культура, мотивация

ATTITUDE OF STUDENTS TO THE FORMATION OF A HEALTH CULTURE**Glazunova S.I., Borisova M.V., Musokhranov A.Yu.***Kemerovo State University, Kemerovo, e-mail: sophglnova@mail.ru*

The article is devoted to the study of the attitude of student youth to the system of forming a culture of health. An analytical review of literary sources established that the definition of health is inseparable from the concept of a healthy lifestyle, which includes a certain environment of life. In the article health is not only as a resource, but as the goal of a person's life. Provided a person has a healthy lifestyle, it is advisable to talk about the formation of a culture of health. Its result is defined as the culture of health as an integrative quality of a person with a degree of discipline, providing the necessary level of knowledge, skills and practical skills that are taken into account in the formation, reproduction and strengthening of human health. The author discloses the peculiarities of the formation of a culture of students' health in universities, introduces the concept of «student health culture» into scientific circulation, and proposes the principles of the formation of students' health in universities. The article also discusses great prospects and further research on this topic. In addition, on the basis of practical research, the problem of determining the criteria, indicators, and the development of methods for studying the culture of students' health is highlighted.

Keywords: students, health culture, attitude, formation, principles, physical culture, motivation

Актуальность проблемы формирования культуры здоровья обусловлена самой природой этого вопроса, поскольку здоровье требует не только заботы, но и культивирования. Поэтому понятие здоровье часто употребляется вместе со словами сохранение и укрепление. Именно в таком контексте понятие здоровье приобретает существенное значение, поскольку в этих условиях происходит развитие важных личностных качеств, в противоположность им – деградация, болезнь, смерть. Поэтому формирование культуры здоровья является важным вопросом для человека любой сферы деятельности.

Цель статьи – раскрыть проблему отношения студентов высших учебных заведений (далее – вузы) к формированию культуры здоровья; определить принципы формирования культуры здоровья студентов в вузах.

Анализ последних исследований и публикаций

Исследованием вопросов формирования культуры здоровья у учащейся молодежи занимались такие специалисты, как С.С. Аганов, М.В. Борисова, А.Ю. Мусохранов, Д.С. Цариков, Э.Ю. Соколова, Р.С. Жуков, О.А. Макарова, К.А. Кирилов, Е.А. Кишиневский, К.А. Кумирова, Д.В. Кушнерук, С.В. Левицкая, К.А. Пекина, К.В. Чедов и др. Так, с позиций Е.А. Кишиневского, Ю.В. Федоровой и А.Н. Савчук именно в молодом возрасте должна прививаться и воспитываться мотивация здорового образа жизни, его целесообразность и необходимость. Авторы отмечают, что здоровье должно быть первой необходимостью человека, но для удовлетворения этой потребности процесс доведения его до оптимального результата носит сложный, своеобразный,

часто противоречивый характер и не всегда приводит к необходимому результату [1]. Такая ситуация, по мнению К.В. Чедова, обусловлена разными обстоятельствами, прежде всего тем, что в нашем государстве еще не проявляется в достаточной степени положительная мотивация здоровья; в человеческой природе заложена медленная реализация обратных связей: (как отрицательных, так и положительных воздействий на организм человека); здоровье в обществе, в первую очередь низкой культуры, еще не стало во главу угла в иерархии потребностей человека [2].

В свою очередь, Д.В. Кушнерук и Е.И. Кобейникова отмечают, что здоровье человека как практическая проблема нашего общества – это вопрос о создании необходимых экономических, социальных, политических и духовных аспектов здоровья человека [3]. В наработках ряда исследователей подчеркивается, что здоровье – это комплексное понятие, оно не может быть выведено за рамки философской концепции человека, научным выражением которой выступает философское учение о человеке, ориентирующееся на то, что человек является результатом естественной, биологической и социальной эволюции и как порождение этой эволюции должен быть оптимально приспособлен к природным условиям жизни и созданной культуре [4]. Вышеизложенное показывает важную роль в воспитании у каждого человека отношения к здоровью, здоровому образу жизни как к главной человеческой ценности.

С.С. Аганов, С.С. Семенова и А.П. Стрижков констатируют, что становление культуры субъекта современного социума, в частности молодого поколения, является ключевой задачей системы образования [5]. Итогом усвоения норм, правил, нравственных и моральных ценностей в ходе образовательного процесса выступает целостное формирование личности студента. Современная научная интерпретация общей культуры человека предполагает, что ценности, которые являются общими для какой-то группы, служат для упорядочения и регулирования поведения членов этой группы [6].

Изложение основного материала

Формирование культуры здорового образа жизни у студентов имеет свои принципиальные отличия, потому как реализуется в образовательной среде, где студенты периодически испытывают нервно-эмоциональное перенапряжение, получают значительную умственную нагрузку [7]. Поэтому необходимой представляется реализация педагогической задачи в части создания

соответствующих условий для получения студентами валеологических знаний, формирования у них навыков и привычек культуры здорового образа жизни.

Целесообразно подчеркнуть, что изменения, происходящие в образовательной отрасли в связи с ее реформированием, ставят перед педагогической наукой целый ряд новых вопросов, решение которых требует повышения эффективности подготовки студентов в вузах [8]. Поскольку становление компетентности личности начинается еще во время обучения в школе и продолжается в вузе, где оказывается влияние на мотивационную, поведенческую и другие сферы личности студента, а также формируются профессиональные умения и навыки, то особое внимание студенту и его всестороннему развитию необходимо уделять именно в это время [9].

Те виды физического воспитания, которые используются в вузах, в некоторой степени призваны способствовать решению этих вопросов. Физическое воспитание в вузе проводится в течение всего периода обучения в режиме учебной деятельности и во внеурочное время и осуществляется в разных формах [10].

Повышению эффективности обучения, всестороннему и гармоничному развитию студентов будет способствовать формирование культуры здоровья [11]. Формирование культуры здоровья студентов в вузах – это не только формирование мотивации и ценностных ориентаций студента относительно здоровья, качеств его характера и привычек, но и путь к решению важных вопросов, касающихся воспитания и дисциплины человека в социуме, а также формирование гуманных взаимоотношений между людьми, что будет обеспечивать становление профессионализма, ответственности, укрепление дисциплины и т.д. Разработка методологических и теоретических основ по проблеме формирования культуры здоровья позволила нам обосновать и ввести в научный оборот понятие культуры здоровья студента.

Культура здоровья студента – интегрированное личностное образование, сформированное на основе знаний и умений, которое характеризуется соответствующим поведением, отвечающим индивидуальным особенностям личности студента, и проявляется в целостности и гармоничном развитии всех составляющих индивидуально-здоровья (физического, психического, социального, духовного), основных сфер личности (мотивационной, когнитивной, аффективной, ценностной, поведенческой), стремлении студента к самопознанию, самосовершенствованию.

Для того чтобы выявить и продемонстрировать отношение студентов к физической культуре и здоровому образу жизни нами был проведен анкетный опрос студентов. В анкетировании принимали участие 92 респондента. Исследование проводилось в рамках научной темы кафедры теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин. Так, особый интерес вызывают ответы на вопрос «Сколько часов в неделю вы занимаетесь физической культурой самостоятельно (без учета академических часов)?» (рис. 1).

Ведущими мотивами занятий физической культурой, проявленными в процессе анкетирования студентов, выступают: желание улучшить фигуру (25%), необходимость получить зачет по предмету «Физическая культура» (20%), возможность снять усталость, повысить работоспособность (13%), возможность воспитать свободу, характер (5%), желание повысить свою физическую подготовленность (37%) (рис. 2).

Отвечая на вопрос «Чем определяются ваши интересы при занятиях физической культурой?», 47,5% респондентов отметили доброжелательную атмосферу, 35% – направленность содержания учебного процесса, 17,5% – состояние материально-спортивного. На вопрос «Что необходимо для формирования культуры здоровья?» были получены следующие ответы: пи-

тание – 54,6%; движение и активность – 30,5%; положительные эмоции – 11,3%; остальное – 3,6%. Среди причин, препятствующих занятиям физической культурой и спортом, в большинстве своем респонденты отметили нехватку средств, усталость и нежелание заниматься.

Из всего вышеизложенного можно сделать следующие выводы: по данным исследования, у молодежи наблюдается небольшой интерес по отношению к внедрению физической активности в свою жизнь, в то же время у студентов выявляется проблема недостаточного уровня развития потребности в занятиях физической культурой. Таким образом, организация образовательного процесса в высших учебных заведениях должна быть пересмотрена с целью направления студентов к формированию комплекса определенных знаний, двигательных навыков, необходимых как в жизни, так и в профессиональной деятельности, а также на развитие физических и профессионально ориентированных качеств.

С нашей точки зрения, крайне важно определение принципов формирования культуры здоровья студентов в вузах и путей их реализации, внедрение которых, по нашему мнению, будет обеспечивать создание здоровой образовательной среды и способствовать эффективному формированию гармонично развитой личности студента.

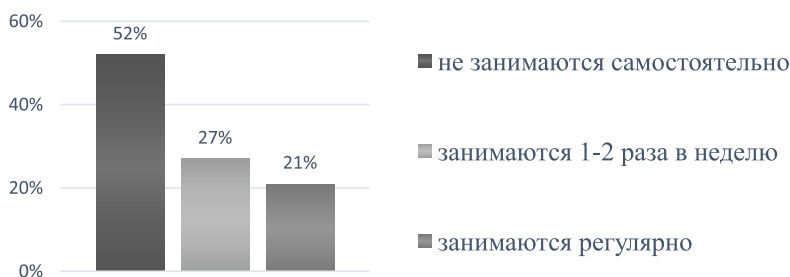


Рис. 1. Распределение ответов респондентов на вопрос «Сколько часов в неделю вы занимаетесь физической культурой самостоятельно (без учета академических часов)?» (составлено автором)

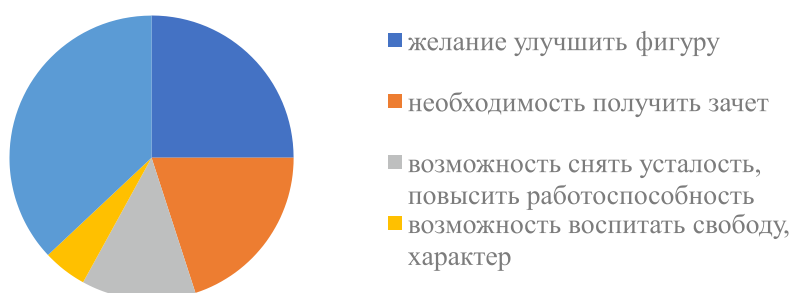


Рис. 2. Ведущие мотивы занятий физической культурой (составлено автором)

Охарактеризуем каждый из выделенных нами в процессе исследования принципов:

1. Взаимопроникновение и взаимообусловленность уровней культуры здоровья. Этот принцип показывает, что между уровнями культуры здоровья существует интеграционная связь, поскольку личность является социальным субъектом, выступающим творцом общественной культуры, в частности культуры здоровья семьи, общины, нации, человечества. Пути реализации принципа: содействие развитию культуры здоровья личности студентов; проведение воспитательных мероприятий и внедрение учебных программ, привлекающих молодежь к приобретению культуры здоровья.

2. Взаимодействие культуры здоровья преподавателей и студентов. Этот принцип предусматривает вовлечение всех субъектов образовательного процесса в сотрудничество и взаимодействие, что будет способствовать интеграции и усвоению культуры здоровья окружения в соответствии с социокультурной средой, будет развивать активность и оказывать непосредственное влияние на становление культуры здоровья студента. Пути реализации принципа: следование традициям и правилам общества, семьи по сохранению и укреплению здоровья; личный пример преподавателей в формировании культуры здоровья студентов.

3. Направленность культуры здоровья на развитие личности студента. Этот принцип предполагает вовлечение всех студентов в процесс достижения сформированности культуры здоровья, что будет способствовать развитию личности каждого из них. Он состоит в том, что в образовательном процессе педагогический коллектив оказывает целенаправленное влияние на студентов через привлечение их к основам национальной культуры здоровья, что обеспечивает студенту подходящие условия для всестороннего развития его личности. Пути реализации принципа: целенаправленность и систематичность социально-педагогической деятельности педагогического коллектива по проблеме формирования культуры здоровья; проведение психолого-педагогического мониторинга развития у личности инструментальных, межличностных, специальных компетенций.

4. Внедрение учебных дисциплин (например, «Базисы культуры здоровья») и спецкурсов о культуре, человеке и его здоровье для студентов. Этот принцип раскрывает и обеспечивает субстанциональное единство различных учебных дисциплин по вопросам культуры здоровья, способствует овладению и систематизации студентами знаний о человеке, обществе, культуре.

Пути реализации принципа: учет межпредметных связей в процессе обучения студентов; разработка и внедрение дисциплин, спецкурсов о культуре, человеке и его здоровье, направленных на всестороннее развитие личности студентов.

5. Соответствие учебной нагрузки личному состоянию здоровья студента. Этот принцип требует учета состояния здоровья студента в нескольких его аспектах (физическом, ментальном, социальном, духовном), способствует решению вопросов сохранения здоровья студентов в учебном процессе вуза. Пути реализации принципа: проведение психолого-педагогического мониторинга и диагностирование студентов; создание благоприятной образовательной среды по сохранению и укреплению здоровья студентов.

6. Направленность социального воспитания на формирование культуры здоровья студентов. Этот принцип предполагает привлечение воспитательного потенциала социальной среды и создание специальных условий для целенаправленного формирования культуры здоровья студентов в образовательной деятельности вуза. Пути реализации принципа: учет факторов социокультурной среды, а также основных факторов формирования культуры здоровья студентов; создание материальных, духовных, организационных и других условий для формирования культуры здоровья студентов.

7. Гармония и целостность всех аспектов здоровья студента. Этот принцип направлен на гармоничное развитие всех составляющих личности студента, способствует целостности взаимоотношений между всеми его сферами, указывает на необходимость гармоничного воздействия на разные сферы личности студента, сохраняя и развивая их как единое целое. Пути реализации принципа: создание подходящих условий для гармоничного развития студентов; реализация программ по развитию и коррекции личности студента; стимулирование студентов к самопознанию, самосовершенствованию, творческой деятельности на основе современных научных достижений психологии и педагогики.

Заключение

Таким образом, исходя из проведенного теоретического анализа литературных источников и практического исследования, целесообразно отметить, что разработка теоретико-методологических положений отношения студентов к формированию культуры здоровья будет обеспечивать системность и целенаправленность этой дея-

тельности, а также способствовать реализации ведущей идеи – созданию здоровой образовательной среды в высших учебных заведениях и формировать культуру здоровья студентов. Эта деятельность будет обеспечивать развитие личности, помогать сохранению и укреплению здоровья студентов. Эффективным средством решения этой проблемы видим создание в образовательных учреждениях как здоровой образовательной среды, так и культивирования в ней индивидуального, социального и духовного здорового образа жизни студентов, базирующегося на предложенных в исследовании принципах формирования культуры здоровья.

Список литературы

1. Кишиневский Е.А., Федорова Ю.В., Савчук А.Н. Формирование культуры здоровья студентов вуза // Вестник научных конференций. 2019. № 11–1 (51). С. 50–56.
2. Чедов К.В. Инновационные дидактические технологии как средство формирования культуры здоровья студентов // Вопросы педагогики. 2017. № 11. С. 95–97.
3. Кушнерук Д.В., Коробейникова Е.И. Формирование ценностного отношения студентов к здоровью и физической культуре // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. 2020. № 3 (32). С. 105–107.
4. Борисова М.В., Мусохранов А.Ю., Цариков Д.С. Физическое воспитание и всестороннее развитие личности, значение физической культуры и спорта в жизни молодежи // Проблемы управления качеством образования: сборник избранных статей Международной научно-методической конференции. СПб.: ГНИИ «Нацразвитие», 2021. С. 137–140.
5. Аганов С.С., Семенова С.С., Стрижков А.П. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их реализация в физкультурно-спортивной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 11–15.
6. Кирилов К.А., Приходов Д.С., Харламова Л.В. Формирование культуры здоровья и ценностей здорового образа жизни у студентов в процессе их обучения в вузах // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 64–3. С. 115–119.
7. Кумирова К.А., Соколов Е.Е., Правдов М.А. Отношение студентов гуманитарного вуза к формированию культуры здоровья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 12 (166). С. 132–136.
8. Борисова М.В., Мусохранов А.Ю., Соколова Э.Ю. Формирование мотивации здорового образа жизни у студентов // Сборник избранных статей Международной научно-методической конференции: «Проблемы управления качеством образования». СПб.: ГНИИ «Нацразвитие», 2019. С. 27–29.
9. Пекина К.А., Переузник А.З. Проблема формирования культуры здоровья у студентов // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 81–87.
10. Жуков Р.С., Макарова О.А., Курганова Е.В., Апарина М.В., Тюкалова С.А. Отношение студентов к возможности формирования здоровья средствами физической культуры и спорта // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 3. С. 148–152.
11. Левицкая С.В., Малиновская О.В., Шумахова И.Д. Проблема формирования культуры здоровья у студентов // Евразийское научное объединение. 2019. № 5–7 (51). С. 513–514.