

**ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ
В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ИХ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**
С. Ю. Иванова, Н. Э. Касаткина, Т. Б. Игонина, Р. В. Конькова

**FORMATION OF STUDENTS' NEEDS IN A HEALTHY LIFESTYLE DURING THEIR TRAINING
IN HIGH SCHOOL**

S. Yu. Ivanova, N. E. Kasatkina, T. B. Igonina, R. V. Konkova

В данной работе рассмотрено понятие «потребность», выявлены теоретические подходы к проблеме формирования потребности студентов вуза в здоровом образе жизни, представлена педагогическая модель формирования потребности студентов в здоровом образе жизни в процессе обучения.

The paper considers the concept of "need". Theoretical approaches to the problem of formation of students' needs in a healthy lifestyle are identified. The pedagogical model of the formation of students' needs in a healthy lifestyle during their training in high school is presented.

Ключевые слова: студенты, здоровье, потребность в здоровом образе жизни, физическая культура.

Keywords: students, health, need in a healthy lifestyle, physical training.

В связи со снижением общего уровня здоровья населения современный человек все больше осознает потребность в здоровом образе жизни, личной активности в повышении уровня здоровья и его сохранения. В то же время сложившиеся обычаи и привычки, выработанные предыдущими поколениями, не соответствуют современным требованиям общества, что усугубляется крайним обострением социальных проблем в России, недостаточным вниманием к проблемам развития системы образования. Состояние здоровья учащейся молодежи в Российской Федерации вызывает обостренную тревогу у работников образования, здравоохранения и общества в целом. Поэтому перед нами стояла задача научно обосновать создание педагогических условий сохранения и укрепления здоровья студентов образовательных организаций и развития личности.

Важнейшими слагаемыми здоровья и физического потенциала молодых людей являются двигательная активность и физическое воспитание, обладающие высоким потенциалом оздоровления человека. Успешность здоровьесберегающей деятельности в системе физического воспитания в значительной степени определяется адекватностью организационно-педагогических условий реализации воспитательно-образовательного процесса задачам повышения физического воспитания, развития личности и формирования его здоровьесберегающих компетенций [5].

Студенты высших учебных заведений составляют особый социальный слой населения, объединенный определенным возрастом, специфическими условиями обучения и образом жизни. Несомненно, обучение в вузах следует отнести к категории специфического умственного труда, то есть труда, требующего постоянного, длительного активного напряжения интеллектуальных, эмоциональных, волевых и других функций. Здоровье студенческой молодежи является необходимым условием учебы в вузе.

Проблема состояния здоровья современного человека обуславливает необходимость включения молодых людей в решение вопросов, связанных с укреплением и сохранением здоровья, вне зависимости от их профессионального выбора. Система высшего образо-

вания направлена на то, чтобы в последующие годы студенты, окончившие вуз, продолжали постоянно самосовершенствоваться. Это касается и аспектов физического воспитания. Важным средством на пути к самосовершенствованию является сформированная в студенческие годы потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни [4].

Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни необходимо для того, чтобы будущий специалист ещё в студенческие годы пришёл к осознанию значимости регулярных занятий физической культурой и спортом, стал не только специалистом в своей области знаний, но и человеком, который бы обладал умениями и навыками восстановления организма после напряжённой работы.

Знания теории физической культуры позволяют студентам осознать абстрактное «здоровье» как реальное психическое или функциональное состояние различных органов и систем организма, уровень развития физических качеств, на которые можно воздействовать. Однако, сложившаяся система преподавания дисциплины «Физическая культура» не способствует соблюдению студентами норм здорового образа жизни. Действительно, большинство студентов знают, что курить, принимать алкоголь и употреблять наркотики вредно, но очень многие из них подвержены вредным привычкам. Никто не спорит с тем, что надо двигаться, закаляться, но большинство студентов ведут малоподвижный образ жизни. Неправильное, нерациональное питание приводит к увеличению числа студентов с избыточным весом и всеми вытекающими последствиями. Трудности современной жизни оставляют мало места для положительных эмоций, а следовательно, чтобы удовлетворить потребность в положительных эмоциях, студенты пытаются их получить посредством искусственных стимуляторов (алкоголь, табак, наркотики и др.), наносящих вред здоровью организма человека [3].

Причины несформированной потребности студентов вуза в здоровом образе жизни, на наш взгляд, заключаются в том, что педагогическая теория не даёт достаточного представления о сущности, структуре и специфике здорового образа жизни студентов, не рас-

крывает в полной мере возможности воспитательно-образовательного процесса вуза по формированию потребности студентов вуза в здоровом образе жизни. Вопрос о том, как научить студентов постоянно заботиться о своём здоровье, заинтересовать их регулярно использовать различные методы и формы физического воспитания в повседневной жизни, является значимым. Необходимо, с одной стороны, создать условия, при которых студенты приобретают знания об основных понятиях физической культуры в широком понимании, приобретают навыки к здоровому образу жизни, у них формируются потребности в занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни, с другой, они повышают и развивают двигательные качества и уровень физического развития студентов.

Однако, чтобы формировать потребность студентов вуза в здоровом образе жизни, необходимо определить само понятие «потребность» и выявить теоретические подходы к рассматриваемому процессу.

История развития личности связана с историей развития её потребностей. Потребности человека побуждали его к деятельности. «Потребность» в нашем понимании – это состояние внутреннего требования человека, испытывающего нужду в чём-либо и являющегося выражением отношения к объекту потребности и источником его активности по отношению к этому объекту для удовлетворения (получения результата) данной потребности [3].

Потребность в здоровом образе жизни – это главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Она имеет широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; самоутверждении, укреплении позиции своего Я; познании; эстетическом наслаждении; улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, комфорте и др.

Формирование потребности в здоровом образе жизни начинается в детстве, а в школьные и студенческие годы актуализируется потребность в формировании здорового образа жизни и позволяет активно реализоваться в повседневной жизни. Так, на основании изучения литературных источников, в соответствии с выделенными структурными группами здорового образа жизни (нравственная, оздоровительная, развивающая), мы пришли к выводу, что процесс формирования потребности студентов вуза в здоровом образе жизни включает три ведущих компонента: информационно-пропагандистский, мотивационно-потребностный и деятельностный [3].

Информационно-пропагандистский компонент формирования потребности студентов вуза в здоровом образе жизни включает: систему знаний и представлений о способах, формах, методах сохранения и укрепления здоровья, составляющих здорового образа жизни (рациональном сбалансированном питании и сне, режиме труда и отдыха, личной гигиене и закаливании, адекватном режиме двигательной активности, способах избавления от вредных привычек), его организации, потребность в постоянном их развитии и др.

Мотивационно-потребностный компонент формирования потребности студентов вуза в здоровом образе

жизни: осознание необходимости ведения здорового образа жизни, желание заниматься физической культурой и спортом, интерес к занятиям физической культурой и спортом, устойчивая потребность в ведении здорового образа жизни, преобладание внутренних мотивов сохранения, укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни и др.

Деятельностный компонент формирования потребности студентов вуза в здоровом образе жизни предполагает участие студентов в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях; активные занятия спортом по интересам; участие в физкультурных минутках, физкультурных паузах в воспитательно-образовательном процессе вуза; активный отдых с учётом состояния здоровья и уровнем физического развития студентов, участие в оздоровительных мероприятиях, турнирах, фестивалях, днях здоровья, туристических походах, Спартакиадах, пребывание студентов в оздоровительных и спортивных лагерях, турбазах и др. Выделенные компоненты процесса формирования потребности студентов в здоровом образе жизни взаимосвязаны и взаимообусловлены [2].

Формируя потребность студентов вуза в здоровом образе жизни, необходимо добиваться осознанного, активного отношения студентов к своему здоровью, чему способствует физическое воспитание. Сложность решения поставленной задачи состоит в том, что здоровый образ жизни есть производное многих составляющих в их взаимосвязи. Потребность студентов вуза в здоровом образе жизни необходимо формировать в неразрывном единстве системы воспитания в целом, во взаимосвязи компонентов целостной структуры личности, в полном соответствии с её реальными возможностями. Такой подход к проблеме требует выявления возможностей воспитательно-образовательного процесса вуза по формированию потребности студентов в здоровом образе жизни, а потому в ходе исследования нами разработана педагогическая модель формирования потребности студентов вуза в здоровом образе жизни.

При разработке педагогической модели формирования потребности студентов вуза в здоровом образе жизни мы исходили из предположения, что внедрение в воспитательно-образовательный процесс вуза педагогической модели формирования потребности студентов вуза в здоровом образе жизни позволит регулировать процесс сохранения, укрепления здоровья студентов и учитывали: влияние как способствующих, так и препятствующих факторов на рассматриваемый процесс; состояние здоровья студентов вуза; интерес и желание студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Разработанная нами педагогическая модель формирования потребности студентов вуза в здоровом образе жизни включает структурные компоненты, предложенные Н. Э. Касаткиной: цель, задачи, принципы, функции, содержание деятельности субъектов воспитательно-образовательного процесса вуза, методы, формы, средства, критерии и показатели, предполагаемый результат. Она имеет организационную структуру, в которой представлены субъекты воспитательно-образовательного процесса вуза: студенты, преподаватели [4].

Педагогическая модель формирования потребности студентов вуза в здоровом образе жизни ориентирована на сохранение, укрепление здоровья студентов, развитие их физических качеств, формирование знаний по укреплению здоровья, ведению здорового образа жизни и потребности в нём.

Для студентов основная цель – формировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни и потребности в нём. Для преподавателей – способствовать формированию потребности студентов в здоровом образе жизни. Для достижения поставленных целей решаются следующие задачи:

- образовательные: формировать целостное представление о физической культуре как элементе общей культуры человека; овладеть знаниями по вопросам сохранения, укрепления, развития здоровья, здорового образа жизни и потребности в нём; овладеть комплексом физических упражнений по выбору, оптимальному сочетанию комплекса физических упражнений в соответствии с состоянием здоровья для предотвращения заболеваний; формировать и развивать двигательные навыки в обеспечении общей и профессионально-прикладной физической подготовленности и др.;

- воспитательные: осознать значимость систематических занятий физической культурой и спортом, ведения здорового образа жизни; проявлять волевые усилия по соблюдению норм здорового образа жизни; развивать физические, моральные, интеллектуальные, нравственные качества; стремиться к формированию негативного отношения к употреблению алкоголя, наркотиков, табака и др. вредным привычкам и др.

- развивающие: осознать значимость и необходимость сохранения и укрепления здоровья, развития интереса и желания вести здоровый образ жизни, разностороннего развития физических способностей, эмоционально-волевых качеств и др.

Согласно поставленным целям и задачам, мы определили следующие принципы, которые являются основополагающими для реализации данной педагогической модели: принцип взаимосвязанности целей, задач, принципов, функций, содержания деятельности субъектов воспитательно-образовательного процесса вуза, методов, форм, средств, критериев и показателей, направленных на формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни; принцип диагностичности позволяет выявлять состояние здоровья, его изменения, физической подготовленности субъектов воспитательно-образовательного процесса вуза; принцип организации индивидуально-дифференцированной деятельности, направленный на организацию деятельности субъектов воспитательно-образовательного процесса вуза в специально созданных педагогических условиях, сосредоточенных на выявление способностей субъектов рассматриваемого процесса по формированию потребности студентов вуза в здоровом образе жизни; принцип активизации деятельности субъектов воспитательно-образовательного процесса вуза, направленный на включение субъектов воспитательно-образовательного процесса вуза в аудиторную и внеаудиторную деятельность, направленную на сохранение, укрепление, развитие здоровья, формирование потребности в здоровом образе жизни; принцип систематичности и последовательности рассматриваемого процес-

са направлен на обеспечение преемственности и последовательности в реализации деятельности субъектов воспитательно-образовательного процесса вуза, направленное на формирование потребности студентов в здоровом образе жизни [1].

Основными функциями являются:

- аксиологическая – способствует формированию устойчивого представления студентов о здоровье как предпочитаемом благе, значимой ценности, являющейся одной из основных потребностей человека;

- обучающая – формирование и углубление знаний, умений и навыков по основам сохранения, укрепления и развития здоровья, ведения здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовке;

- воспитательная – развитие волевых усилий в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья и формирование культуры здоровья;

- рефлексивная – осознание полноты, глубины знаний, умений и навыков по вопросам здоровьесбережения, пополнения, накопления и совершенствования их в процессе ведения здорового образа жизни.

Содержание деятельности субъектов воспитательно-образовательного процесса вуза включает аудиторную и внеаудиторную деятельность, физкультурно-массовую и физкультурно-оздоровительную деятельность. Аудиторная и внеаудиторная деятельность включает занятия «Физической культуры» в вузе; занятия в спортивных отделениях и спортивных секциях; физкультминутки и физкультпаузы; занятия «Общества любителей активного отдыха»; занятия в спортивной комнате в профилактории; теоретические занятия по «Физической культуре»; научно-исследовательская деятельность студентов; научно-практические конференции по проблемам сохранения и укрепления здоровья молодежи, агитацию и пропаганду здорового образа жизни и др. Физкультурно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность предполагает оздоровительные мероприятия: соревнования в группах, между группами, факультетами; турниры, фестивали, дни здоровья, «Весёлые старты»; туристические походы, Спартакиады; спортивно-оздоровительные лагеря, турбазы; самостоятельные занятия физической культурой и спортом и др.

Для достижения поставленной в педагогической модели цели формирования потребности в здоровом образе жизни нами определены следующие группы методов: организации деятельности, контроля и самоконтроля, диагностики. Среди методов организации деятельности мы выделяем анализ состояния здоровья, анализ знаний о сохранении, укреплении, развитии здоровья, физические упражнения, самостоятельная работа, научно-практические конференции и др. Методы контроля и самоконтроля направлены на планирование, самонаблюдение и самоконтроль за состоянием здоровья, физической подготовленностью, анализ уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни и др. Методы диагностики включают анкетирование, тестирование, беседы, опрос и др.

Формами организации деятельности формирования потребности студентов в здоровом образе жизни в разработанной нами педагогической модели являются: спортивные отделения, спортивные секции, соревнова-

ния, турниры, фестивали, дни здоровья, туристические походы, Спартакиады; самостоятельные занятия физической культурой и спортом и др.

К средствам формирования потребности студентов вуза в здоровом образе жизни мы относим стенды, видеоматериалы, литературные источники по проблеме сохранения и укрепления здоровья, физические упражнения, тренажёры и др. Для реализации педагогической модели и сформированности потребности студентов вуза в здоровом образе жизни в образовательной практике необходимо было определить показатели сформированности потребности студентов вуза в здоровом образе жизни по каждому критерию, позволяющие для каждого студента определить уровень сформированности потребности в здоровом образе жизни. С этой целью нами определены информационно-познавательный, эмоционально-волевой, мотивационно-деятельностный и рефлексивный критерии.

Информационно-познавательный критерий характеризует система знаний студентов о здоровье, здоровом образе жизни, наличие устойчивой потребности в постоянном их пополнении. Показателями информационно-познавательного критерия являются: полнота и глубина знаний о здоровье, составляющих здорового образа жизни (рациональном, сбалансированном питании и сне, режиме труда и отдыха, личной гигиене и закаливании, оптимальном режиме двигательной активности, способах избавления от вредных привычек и др.), потребность в постоянном их пополнении и совершенствовании и др. Эмоционально-волевой критерий характеризует положительное отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом, к своему здоровью, состояние устойчивого положительного отношения к выбранному виду физкультурно-оздоровительной деятельности, удовлетворение от двигательной активности, стремление к физическому совершенствованию. Показатели эмоционально-волевого критерия: наличие волевых усилий в ведении здорового образа жизни, положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом, заботливое отношение

к своему здоровью, удовлетворённость в занятиях физической культурой и спортом и др. Мотивационно-деятельностный критерий характеризует активная позиция студентов в использовании знаний в повседневной жизни. Показатели мотивационно-деятельностного критерия: устойчивый интерес к здоровому образу жизни, соблюдение и использование знаний о здоровом образе жизни, проявление активности в занятиях физической культурой и спортом, осознание необходимости ведения здорового образа жизни, соблюдение рационального режима дня, умения выбора оптимального режима двигательной активности, систематические занятия физической культурой и спортом и др. Рефлексивный критерий характеризует степень осознания студентами уровня своего здоровья, знаний о сохранении и укреплении здоровья, формирования здорового образа жизни и потребности в нём, степень развития физических качеств. Показатели рефлексивного критерия: знание своих индивидуальных особенностей, самооценка соответствия знаний о сохранении, укреплении здоровья, знания об уровне сформированности потребности в здоровом образе жизни и самооценка определённого уровня в соответствии с состоянием здоровья, осуществление самоанализа, самоконтроля своих действий.

Предполагаемый результат: в процессе реализации педагогической модели формирования потребности студентов вуза в здоровом образе жизни студентами осознаётся значимость ведения здорового образа жизни, повышается интерес субъектов воспитательно-образовательного процесса вуза к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни и формируется потребность в нём. Данная педагогическая модель может быть внедрена в воспитательно-образовательный процесс любого вуза с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Она поможет заложить фундамент крепкого здоровья всех субъектов воспитательно-образовательного процесса вуза.

Литература

1. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: уч. пос. / под научной ред. Э. М. Казина; ред. коллегия: Н. Э. Касаткина [и др.]. – Кемерово: Изд-во КРИПКИПРО, 2009. – 347 с.
2. Кириченко, В. В. Оптимизация здоровьесберегающего сопровождения учебно-тренировочного процесса в детско-юношеской спортивной школе / В. В. Кириченко // Вестник КемГУ. – 2013. – Вып. 3(55). – Т. 1. – С. 75 – 79.
3. Ковтун, Л. О. Формирование потребности будущего педагога к обеспечению социальной безопасности / Л. О. Ковтун // Вестник КемГУ. – 2013. – № 3(55). – Т. 1. – С. 84 – 90.
4. Онтогенез. Адаптация. Здоровье. Образование: учебно-методический комплекс. Книга III. Адаптация и здоровье студентов: учебно-методическое пособие / ред. колл.: Е. Л. Руднева [и др.]; отв. ред. Э. М. Казин. – Кемерово: Изд-во КРИПКИПРО, 2011. – 627 с.
5. Оптимизация двигательной активности школьников в системе непрерывного физического воспитания: анализ регионального опыта / В. В. Кириченко [и др.] // Вестник КемГУ. – 2013. – Вып. 3(55). – Т. 1. – С. 80 – 84.

Информация об авторах:

Иванова Светлана Юрьевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Кемеровского технологического института пищевой промышленности, 89133050205, svivanova@yandex.ru

Svetlana Yu. Ivanova – Candidate of Pedagogical Science, Assistant Professor at the Department of Physical Training, Kemerovo Institute of Food Science and Technology.

Касаткина Наталья Эмильевна – доктор педагогических наук, профессор, заведующая межвузовской кафедры общей и вузовской педагогики КемГУ, (384-2) 58-29-55, kasatkina@kemsu.ru.

Natalya E. Kasatkina – Doctor of Pedagogics, Professor, Head of the Inter-University Department of General and High-School Pedagogics, Kemerovo State University.

Игонина Татьяна Борисовна – кандидат педагогических наук, доцент межвузовской кафедры общей и вузовской педагогики КемГУ, (384-2) 58-29-55.

Tatyana B. Igonina – Candidate of Pedagogics, Assistant Professor at the Inter-University Department of General and High-School Pedagogics, Kemerovo State University.

Конькова Раиса Васильевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания КемГУ, 89059485526.

Raisa V. Konkova – Candidate of Pedagogics Sciences, Assistant Professor at the Department of Physical Training, Kemerovo State University.

Статья поступила в редколлегию 20.02.2014 г.