

## К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ

Высокие требования общества к уровню здоровья выпускников и необоснованностью в практике образования содержания и процесса формирования культуры здоровья обучающихся определили значимость нашего исследования.

Главным условием самореализации человека в любой сфере деятельности является необходимый уровень его психосоматической организации, так как практически все стороны человеческой жизни определяются уровнем здоровья. В результате анализа анкетных данных выявлено отношение обучающихся к ценностям здоровья и к уровню развития физической культуры личности. Полученные результаты позволяют определить: компетентность обучающихся в вопросах физической культуры, уровень мотивации и степень ответственности за свое здоровье.

Зависимость ответственности обучающихся за свое здоровье от его самооценки, диктует необходимость формирования в студенческой среде осознанного отношения к своему здоровью, к ведению здорового образа жизни. Для этого требуется разработка комплексной вузовской программы, в основе которой будет заложено ценностно-смысловое отношение обучающихся к здоровому образу жизни с использованием разнообразных средств физкультурной активности для формирования культуры здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** обучающиеся, здоровье, культура здоровья, физкультурная деятельность.

Главным условием самореализации человека в любой сфере деятельности является необходимый уровень его психосоматической организации, так как все стороны человеческой жизни, так или иначе, определяются уровнем здоровья. Значимость вопроса формирования культуры здоровья обучающихся обусловлена необходимостью сохранения и укрепления социальной, психической и физической составляющей здоровья. В последнее время в обществе наблюдаются снижение физических кондиций, нравственной устойчивости, функциональных резервов организма у молодежи, и в тоже время проявляется стремление к активному образу жизни. Связано это с особенностями современной системы образования, которая, не активизирует конструирование собственного здоровья, а, противоречит естественным потребностям и является патогенным фактором в жизнедеятельности личности. В результате складывается противоречие между необходимостью формирования культуры здоровья обучающихся вузов в процессе образования и необоснованностью в практике образования содержания и процесса формирования культуры здоровья обучающихся, что и определяет значимость исследования.

Важнейшим средством решения этой проблемы является физкультурная деятельность,

направленная на реализацию общественно и лично необходимых потребностей в физическом и духовном развитии обучающихся.

Физическая культура, являясь частью общей культуры, представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и неотъемлемый компонент целостного развития личности, профессиональной подготовки обучающегося. В то же время она способствует гармонизации телесного и духовного единства личности и формированию здоровья молодого поколения [14]. Последнее обстоятельство особенно важно в свете происходящих в России противоречивых социально-экономических преобразований, зачастую негативно отражающихся на здоровье молодежи. В связи с этим возрастает значение обучения бакалавров знаниям и умениям поддержания своего здоровья, повышения собственного жизненного ресурса [5], [6], [9], [15].

Устойчивая мотивация на физкультурную деятельность, утверждение здорового образа жизни обучающихся рассматриваются сегодня как одно из приоритетных культуuroобразующих функций образования [8], [14].

Только здоровый человек является творцом любого общества, обладает энергопреобразующим потенциалом, представляет собой источ-

ник радости, интеллектуальной и физической работоспособности [11].

В последние годы все чаще поднимается вопрос о повышении роли физической культуры в формировании культуры здоровья людей. Реализация постановления Государственного Совета Российской Федерации от 30 января 2002 г. «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян» поможет в решении данной проблемы на государственном уровне. Однако решить проблему одними лишь мерами государственного характера не представляется возможным.

Научная литература изобилует данными о значимости физической культуры в формировании культуры здоровья, становлении здорового образа жизни личности (В.К. Бальсевич, Д.В. Викторов, В.М. Выдрин, М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева и др.); в формировании потребности в здоровом образе жизни и физическом самосовершенствовании (В.И. Столяров, И.М. Быховская и др.); идеи здоровьесбережения (В.А. Ананьев, Г.С. Никифоров и др.); взаимосвязь физической и валеологической культур (Н.М. Амосов, И.А. Аршавский, М.Я. Виленский, И.И. Брехман и др.).

Несмотря на столь обширное научное теоретическое обоснование, в вузовской учебной программе по дисциплине «Физическая культура» не нашли должного практического отражения вопросы реального выполнения задачи формирования культуры здоровья обучающихся, проявляющейся в универсальных и специально направленных компетенциях, связанных с овладением бакалаврами средствами самостоятельного использования методов физической культуры для повышения работоспособности и укрепления здоровья. До недавнего времени предпринимались лишь отдельные попытки комплексной оценки физической, функциональной подготовленности и уровня здоровья обучающихся в процессе образования в вузе, оценки формирования мотивационно-ценностной составляющей физической культуры личности обучающихся. Нормативный подход к освоению ценностей физической культуры в вузе, направленный на выполнение контрольных тестов обедняет ее возможности в формировании культуры здоровья, что в конечном итоге приводит к разрыву образования и культуры. Такой подход

к физической культуре утрачивает субъективное начало – человеческую личность [6], [8].

Вопрос культуры здоровья учащейся молодежи выступает необходимым условием успешного овладения профессией в студенческие годы. Именно в этот период высокой социальной активности у обучающихся закладываются и развиваются основные профессиональные качества и способности. Годы учебы в вузе совпадают со временем активного становления организма и всех его подсистем, и именно в этот период происходят глубокие перемены в образе жизни, культуре и психологии. По мнению М.Я. Виленского, здоровье является качественной предпосылкой будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к сложному учебному и профессиональному труду [4].

Таким образом, особенности студенческого возраста позволяют нам включать обучающихся в пространство физической культуры как субъектов здоровьесберегающей деятельности.

На современном этапе здоровье осмысливается как значимый феномен собственного бытия, ключевая проблема культуры, конструктивного эволюционного развития общества и национальной политики. Иными словами, здоровье приобретает культурно-историческое значение как сложное, глобальное явление, отражающее биосоциальную и духовную эволюцию человечества [3].

Сохранение и укрепление здоровья тесно связано с общей культурой человека. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению [15, с. 47].

Культура здоровья является главным фактором творческого долголетия личности, продуктивной жизнедеятельности и саморазвития. Она дает возможность спланировать свою жизнь через призму оздоровительной программы, через освоение ценностного потенциала физической культуры на достаточно далекую перспективу. Принципиально важным в этом подходе является то положение, что каждый культурный человек должен накапливать свой личный опыт оздоровления, формировать мировоззрение в этой области человеческой культуры, создавая свою систему оздоровления [14].

Культура здоровья – это компонент структуры личности, сформированная на базе ценностных представлений о здоровье человека, имеющая эмоциональную значимость и детерминирующая здоровьесберегающее поведение личности. По словам Е.В. Бондаревской, человек свободен для культурного саморазвития и жизнотворчества, ибо человек культуры – свободная личность, способная к самоопределению в мире культуры.

Взаимоотношения образования и культуры составляет основу концепции С.И. Гессен, который считает необходимым условием в этой связи взаимопроникновение образования в культуру и, наоборот, культуры в образование.

Таким образом на основании различных точек зрения, культура здоровья обучающихся – это интегративно-личностное качество, которое формируется в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе ценностного отношения к своему здоровью, к организации здорового образа жизни, валеологического мышления, накопления опыта применения знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни, развития всех компонентов валеологического сознания. Культура здоровья представляет собой многоуровневое образование, входящее в состав общей культуры, характеризующее глубину освоения валеологического опыта [1], [2], [9].

Для успешного формирования культуры здоровья обучающихся необходимо позиционировать данную категорию как ценность, представленную в виде модели, стандартов, образцов здоровой жизнедеятельности, поведения, отношений, позволяющие целенаправить деятельность обучающихся на ведение здорового образа жизни.

Воспитательные функции физической культуры проявляются не прямо, а опосредованно, через их воздействие на духовные интересы личности, на присущем им положительном эмоциональном фоне. Этот процесс осуществляется через систему идейно-нравственных установок и ценностных ориентаций, складывающихся отношений как специфической формы общественных коммуникаций. Эффективность процесса зависит от того, как реализуется на практике основной принцип формирования физической культуры человека, основанный

на единстве физического, интеллектуального и нравственного воспитания [13], [14].

Позитивное отношение обучающихся к занятиям физической культурой является устранением рассогласования между задачами физического воспитания и индивидуальной ориентацией, между субъективно необходимыми условиями и реально существующими возможностями. При этом необходимо либо устранить причины, мешающие заниматься, либо изменить ориентацию или субъективный образ условий ее реализации [4].

Вовлекая обучающихся в процесс физического воспитания и самосовершенствования, можно влиять на саморазвитие его культуры здоровья. Для этого должны быть созданы условия, в которых происходят процессы развития и саморазвития, воспитания и самовоспитания, обучения и самообучения [4].

Основными педагогическими условиями, обеспечивающими культуру здоровья обучающихся в процессе образования в вузе, являются:

- формирование у обучающихся навыков самосовершенствования на фоне положительной мотивации к занятиям физической культурой;
- усиление образовательной направленности учебного предмета «Физическая культура»;
- создание ценностно-ориентационного пространства жизни обучающихся.

Поэтому, особая роль проектирования физического воспитания в конкретном учебном заведении состоит в том, чтобы, исходя из реальных условий вуза, предложить такие формы организации и обеспечения эффективности физического воспитания, которые способствовали бы формированию культуры здоровья студента и её саморазвитию.

Содержание культуры здоровья включает в себя три компонента:

- когнитивный компонент – знания в области валеологии, организации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья;
- мотивационно-ценностный – активное положительное отношение к своему здоровью, к организации здорового образа жизни;
- действенно-практический – применение знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни [1].

Реализация концептуальной модели формирования культуры здоровья предполагает

внедрения целого комплекса инновационных здоровьесберегающих технологий, включающие в себя просвещение, диагностирование, коррекцию, консультирование и профилактику. Применение развивающих методик в форме психологических и игровых тренингов, направленных на обучение элементам самодиагностики, нетрадиционным методам оздоровления и включение обучающихся в спортизированной физкультурную деятельности, способствуют культурному преобразованию физического, психического и нравственного в личности [7], [10].

С целью изучения вопроса формирования культуры здоровья обучающихся в процессе образования в вузе разработана анкета, характеризующая отношения обучающихся к ценностям здоровья и к уровню их личностного развития физической культуры, с помощью которой проведен первоначальный срез знаний. Педагогическое исследование проводилось на базе двух университетов, так как соблюдение равных условий поступивших, позволили более точно определить изучаемые показатели. В исследовании приняли участие обучающиеся 1-х курсов Оренбургского государственного университета (320 человек) и Оренбургского филиала Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова (52 человека). Всего в исследовании приняли участие 372 человека.

Практически все обучающиеся высоко осознают ценность здоровья как в своей жизни, так и в жизни общества, а также считают физическую культуру важнейшим аспектом жизни. Подавляющее число анкетированных (более 83%) считают необходимым формировать компетенции в сфере культуры здоровья, но при этом только 45% респондентов считают занятия физической культурой необходимыми для своей будущей профессиональной деятельности и еще меньше обучающихся (26%) считают важным предметом физическая культура как обязательный компонент образовательной программы вуза. Здоровье обучающиеся не рассматривают в качестве одного из важнейших условий своего профессионального становления и не воспринимают как приоритетный акцент в своей будущей работе.

Основным стимулом для систематических занятий физической культурной деятельностью обучающиеся считают: укрепление здоровья – 62,7%;

совершенствование физических кондиций – 52,4%; получение заряда бодрости – 51,1%; получение зачета – 22,6%; совершенствование спортивных достижений – 7,3%; получение знаний о профессиональных заболеваниях – 4,26%.

В ходе анализа анкет выяснилось, что большинство респондентов предпочитают спортивную направленность занятий (82,2%). За оздоровительную направленность высказалось 16,3% обучающихся и за профессионально-прикладную 1,5%. Обозначенные направления объясняют личную заинтересованность в результатах деятельности.

Интересен тот факт, что 56,5% от общего количества респондентов следят за динамикой изменения личных результатов при выполнении контрольных нормативов. Анализируя общую физическую подготовленность обучающихся были получены следующие результаты: 49% обучающихся показали удовлетворительные результаты по общей физической подготовленности, на «хорошо» и «отлично» 36% и 15% соответственно. При этом показатели субъективной оценки уровня здоровья распределились следующим образом: 72,1% обучающихся считают свой уровень достаточно хорошим, 19,7% низким и лишь 8,2% высоким. Несоответствие субъективной оценки своего уровня здоровья обучающихся с реальными показателями физической подготовленности говорит о необходимости понимания роли физической культуры для формирования личного здоровья, её возможности для повышения своих функциональных резервов, необходимыми для самоконтроля за своим состоянием.

Тем не менее, в ходе исследования выявлена зависимость ответственности обучающихся за свое здоровье от его самооценки. Респонденты с хорошей самооценкой здоровья проявляют наибольшую активность о ее заботе. 67,2% считают, что «состояние здоровья зависит прежде всего от него самого».

Выборочный опрос респондентов по контрольным вопросам по теме здорового образа жизни, взятыми из программы, показали не высокую когнитивную составляющую знаний обучающихся. Будущие бакалавры на 1 курсе имеют слабое представление о сущности понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»,



«профессиональное здоровье», «культура здоровья». Анализируемые дефиниции являются утвердившимся в социуме ценностями, которые признаются обучающимися, но, к сожалению, как показывают результаты анкетирования не становятся для большинства значимыми и устойчивыми ценностями, реализуемыми в деятельности. При необходимости соблюдать здоровый образ жизни для сохранения своего здоровья, обучающиеся указали, что нерегулярно и нерационально питаются 75,6%; не соблюдают режим труда и отдыха 84,1%, не используют закаливающие процедуры 72,8%, регулярно же самостоятельно занимаются физическими упражнениями всего 21,3%.

Анализ ответов на вопросы, связанные с самостоятельными занятиями физической культурой, выявил, что наибольшей популярностью среди первокурсников пользуются такие виды физкультурной деятельности, как плавание (48,3% респондентов), аэробика (41,6%), спортивные игры (38,4%). Выбор видов физкультурной деятельности обучающиеся основывают следующими принципами: оздоровительная направленность в данном виде физкультурной деятельности (47,8% респондентов), удобное расписание занятий (32,3%), опыт в данном виде физкультурной деятельности (26,4%), интерес к освоению новых видов физкультурной деятельности (26,1%), положительное отношение к преподавателю (11,8%), близкое расположение спортивного сооружения (9,3%), достижение высоких спортивных результатов (15,4%), и в последнюю очередь выбор связан с дружеской солидарностью (1,6%). Эти данные подтверждают тот факт, что обучающиеся не в полной мере осознают влияние физической культуры в своем личном развитии и не могут в полной мере реализовать свой потенциал в определенном виде двигательной активности.

Наряду с субъективно-личностными причинами («неумение организовать собственное время» 44,3%, «собственная пассивность» 21,1%, «нет желания и интереса» 34,6%), обучающимся предлагалось отметить причины функционально-оздоровительного характера, не позволяющие им регулярно заниматься физической культурой («устаю после учебы» 72,5%, «слабое здоровье» 11,5%, «чувствую себя здоровым, но не вижу необходимости в занятиях

физической культурой» – 9,4%, «нет уверенности в положительном влиянии занятий на здоровье» 3,3%, «не вижу преимуществ в состоянии здоровья занимающихся систематически физкультурной деятельностью» 3,26%). Такое несоответствие в понимании необходимости здорового образа жизни и реального поведения говорит о несформированной мотивации при формировании культуры здоровья будущих бакалавров.

Полученные данные свидетельствуют о неупорядоченности ценностного отношения обучающихся к физической культуре, их недостаточной взаимосвязи с формированием культуры здоровья. Это является сигналом необходимой коррекции рабочих программ по предмету «физическая культура» для обучающихся в соответствии с их запросами в этой сфере.

Формирование культуры здоровья обучающихся, актуально и социально востребовано. Однако при всех достоинствах занятия физической культурой, в силу своей структуры, не могут вместить все необходимое для этого понятия содержание. Эта задача может осуществляться при изучении дисциплин медико-биологического, философского, психолого-педагогического блока.

Использование потенциала вуза в формировании культуры здоровья предполагает реализацию образовательных стандартов через элективные курсы по предмету «Физическая культура», введение в раздел вариативной части «Здоровьесберегающие психотехнологии самоактуализации личности», обогащение вузовской среды учебного процесса элементами оздоровительного характера.

Итак, мотивация на улучшение здоровья молодежи становится национальной идеей. Существующее в настоящее время состояние образовательного процесса по физической культуре не создаёт необходимую основу для формирования культуры здоровья обучающихся в процессе образования в вузе.

Учитывая данные приведенного анализа, можно констатировать, что уровень и качество физической культуры обучающихся не всегда соответствуют параметрам, характеризующим ведение здорового образа жизни, что негативно сказывается на здоровье и на результатах образовательного процесса в целом. Такое по-

ложение диктует необходимость формирования в студенческой среде осознанного отношения к своему здоровью, к ведению здорового образа жизни, к активной физкультурной деятельности, как основного средства укрепления здоровья.

Для современной молодежи характерна несформированность потребности в заботе о своем здоровье. Для многих обучающихся характерен относительно низкий уровень культуры здоровья, достаточно низкий уровень знаний о своем здоровье и способах его сохранения.

В связи с этим на сегодняшний день актуальной является разработка комплексной вузовской программы, в основу которой заложено формирование у обучающихся ценностно-смыслового отношения к здоровому образу жизни, формирование физической культуры личности и его способностей, направленное использование разнообразных средств физической культуры для формирования культуры здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

06.10.2016

**Список литературы:**

1. Антонова, Т.В. Саморазвитие культуры здоровья студентов в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.В. Антонова. – Чебоксары, 2005. – 22 с.
2. Багнетова, Е.А. Культура здоровья студентов педагогического ВУЗа как необходимое условие будущей профессиональной деятельности / Е.А. Багнетова // Успехи современного естествознания. – 2004. – №4.
3. Викторов, Д.В. Здоровьесбережение и анализ факторов риска студентов / Д.В. Викторов, О.В. Мельникова // Вестник ЮУрГУ. – 2012. – №8. – С. 9–11.
4. Виленский, М.Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М.Я. Виленский, С.О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №11. – С. 2–7.
5. Гилязиева, С.Р. Преемственность физкультурного образования в формировании здоровьесберегающих технологий / С.Р. Гилязиева; ред. колл.: С.С. Коровин, Н.В. Сократов, П.П. Тиссен // Актуальные вопросы модернизации региональной системы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Сборник статей – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2011. – С. 3–43.
6. Гостев, А.Г. Формирование здоровьесберегающих ценностных ориентаций подростков в образовательно-развивающем пространстве лица / А.Г. Гостев, Т.В. Бондарчук // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – №1. – С. 43–48.
7. Здоровьесбережение как основной вектор педагогического контроля в процессе физического воспитания студентов / Т.Г. Ефремова и др. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №5. – С. 19–21.
8. Колесникова, А.Ю. Особенности формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни / А.Ю. Колесникова, В.Ю. Лебединский, К.В. Сухина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №3. – С. 60–63.
9. Красноперова, Н.А. Ориентирование студента на здоровый образ жизни в процессе профессионального становления: монография / Н.А. Красноперова, В.В. Игнатова, О.А. Шушерина. – Красноярск: СибГТУ, 2006. – 180 с.
10. Лебединский, В.Ю. Мониторинг физического здоровья – фактор усиления педагогической направленности физического воспитания студентов в непрофильных вузах / В.Ю. Лебединский, М.М. Колокольцев, Л.Ф. Наталевич // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №10. – С. 98–100.
11. Лубышева, Л.И. Социальные аспекты обновления содержания физического воспитания в XXI веке / Л.И. Лубышева // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: Матер. Всерос. научно-практ. конф. – СПб, 2001. – С. 78–79.
12. Симоненков, В.С. Физическая культура в обеспечении здоровья студентов / В.С. Симоненков // Материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием) «Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры». – Оренбург, 2016. – С. 3337–3343.
13. Складов, С.В. Формирование культуры здоровья студентов вуза в процессе общего физкультурного образования. автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Складов. – Белгород, 2010. – 23 с.
14. Шумилина, Н.С. К вопросу о формировании профессионально-этической направленности в физкультурно-спортивной деятельности / Н.С. Шумилина; под ред. А.А. Салихова // Актуальные проблемы торгово-экономической деятельности и образования в современных условиях: электронный сборник научных трудов XI Международной научно-практической конференции, 22 апреля 2016 года. [Электронный ресурс]. – Оренбург: Оренбургский филиал ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. – С. 522–530.
15. Шумилина, Н.С. Физическая культура в системе профессиональной подготовки бакалавров: теоретический аспект: электронное пособие / Н.С. Шумилина, С.Р. Гилязиева, Г.Б. Холодова. – Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2015. – 191 с.

**Сведения об авторах:**

**Гилязиева Светлана Рашидовна**, доцент кафедры физического воспитания Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук  
460018, г. Оренбург, пр-т Победы, 13, ауд. 3017, тел. (3532) 372468, e-mail:gecean@mail.ru

**Шумилина Наталия Сергеевна**, доцент кафедры социально-гуманитарных и математических дисциплин Оренбургского филиала Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова  
460000, г. Оренбург, ул. Пушкинская, 53, тел. (3532) 770411, e-mail: shumilina.69@mail.ru

**Симоненков Владислав Сергеевич**, доцент кафедры физического воспитания Оренбургского государственного университета, кандидат биологических наук  
460018, г. Оренбург, пр-т Победы, 13, ауд. 3017, e-mail: simon\_vik@mail.ru