

ДИСЦИПЛИНЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Купцова Светлана Анатольевна

К.п.н., доцент, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург)
kupsv@yandex.ru

HEALTH SAVING DISCIPLINES AS A MEANS OF CREATING A CULTURE OF HEALTHY LIVING FOR STUDENTS AT THE PEDAGOGICAL UNIVERSITY

S. Kuptsova

Summary: The rapid pace of development of modern society is characterised by the digitalisation of all spheres of life, environmental disasters, pandemics, a decline in the adaptive capacity of the human body and the emergence of new diseases. Therefore, the formation of a culture of healthy lifestyles is one of the leading tasks of modern educational institutions. At the Pedagogical University, the key role in developing a culture of a healthy lifestyle is played by health-oriented disciplines. In this regard, the article analyzes the concepts of "a healthy lifestyle", "culture of a healthy lifestyle" and "health saving technologies" and presents the results of a survey of students, forms of classes organisation and content of training materials. Lecturing and practical classes, independent work of students are aimed at forming a strong motivation for a healthy lifestyle, culture of health and, ultimately, at improving the quality of education at the university.

Keywords: health saving discipline, culture of healthy way of life, pedagogical university.

Аннотация: Стремительный темп развития современного общества характеризуется цифровизацией всех сфер жизнедеятельности, экологическими катастрофами, пандемиями, снижением адаптационных возможностей организма человека, появлением новых болезней. Поэтому формирование культуры здорового образа жизни – одна из ведущих задач современных образовательных учреждений. В педагогическом университете ключевую роль в формировании культуры здорового образа жизни играют дисциплины здоровьесберегающей направленности. В связи с этим в статье проанализированы понятия «здоровый образ жизни», «культура здорового образа жизни» «здоровьесберегающие технологии»; представлены результаты анкетирования студентов; формы организации занятий и содержание учебных материалов дисциплин в сфере здоровьесбережения. Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа студентов направлены на формирование стойкой мотивации к здоровому образу жизни, культуры здоровья и в конечном итоге на повышение качества образования в вузе.

Ключевые слова: дисциплины здоровьесберегающей направленности, культура здорового образа жизни, педагогический университет.

Характерные черты двадцать первого века – прогресс в цифровом развитии, экологические катастрофы, пандемии, снижение адаптационных возможностей организма человека [1, 2, 3]. В современном обществе отмечается неуклонный рост часто болеющих детей и молодежи, снижение двигательной активности, повсеместное длительное использование гаджетов, интернет-ресурсов и, как следствие, ухудшение физического, психического, социального здоровья подрастающего поколения [4, 5, 6]. Современные условия жизни диктуют высокие требования к физическому и психическому здоровью человека, актуализируют проблему укрепления здоровья общества в целом и каждого конкретного человека в частности. Существенным в решении данной проблемы является не столько профилактика того или иного заболевания, сколько формирование у современной учащейся молодёжи мотивации на здоровый образ жизни, осознание личной ответственности за собственное здоровье и ценности здоровья окружающих [7, 8,

9, 10]. В вузе важно использовать различные средства актуализации ценностных установок у студентов в сфере здорового образа жизни, формировать готовность к ведению здорового образа жизни, способствовать овладению ими здоровьесберегающими технологиями для работы в различных социальных сферах [11]. Одним из ключевых средств формирования культуры здорового образа жизни в педагогическом университете является разработка различных учебных дисциплин, ориентированных на поддержание и развитие здоровья [11] с учетом особенностей, потребностей и профессионального самоопределения современного поколения (поколения Z) [12, 13, 14].

Цель исследования – рассмотреть основные понятия исследуемой темы; проанализировать результаты анкетирования студентов; представить формы организации занятий, содержание учебных материалов, педагогические условия для формирования культуры здоро-

вого образа жизни студентов в университете.

Методы исследования.

Наблюдение и анкетирование. Данные методы позволили определить круг вопросов, которые возникли при формировании культуры здорового образа жизни студентов.

Эксперимент. Во время проведения занятий экспериментально были апробированы различные формы организации занятий и способы формирования культуры здорового образа жизни.

Анализ. Во время наблюдения, анкетирования и эксперимента проводился анализ поступающей информации с целью определения формы организации занятий, содержания учебных материалов и педагогических условий формирования культуры здорового образа жизни обучающихся.

Результаты исследования.

Большинством исследователей здоровый образ жизни определяется как концепция жизнедеятельности человека, включающая систему рационального питания, физическую подготовку, отсутствие вредных привычек, умение управлять собой, своими эмоциями [15, 16, 17].

По современным представлениям, ведущими составляющими здорового образа жизни является образование в области педагогики и психологии здоровья как неотъемлемой части современного образования и культуры человека [15, 16, 17].

Культура здорового образа жизни понимается как часть общей культуры человека, включающая знания о здоровье, мотивационно-ценностные установки и поведенческую активность в направлении здоровьесохранения и здоровьесозидания [15, 18, 19].

К критериям культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) относят:

- показатели различных уровней здоровья (в т. ч. уровня адаптации к условиям среды);
- степень сформированности установки на здоровый образ жизни и знаний в сфере здоровья;
- уровень усвоения практических навыков по поддержанию и укреплению здоровья;
- умение самостоятельно построить индивидуальную траекторию здоровья и программу ЗОЖ [15, 16, 17].

Формирование культуры здорового образа жизни у студентов связано с овладением ими здоровьесберегающими технологиями для работы в различных социальных сферах.

Анализируя здоровьесберегающие технологии, можно выделить ряд особенностей их использования в образовательном процессе:

- учет индивидуальных и возрастных возможностей обучающихся;
- использование двигательной активности;
- профилактика деструктивной организации педагогического процесса [20, 21, 22];

Критериями эффективности здоровьесберегающих технологий и их реализации в образовательном процессе являются:

- психофизиологический критерий, свидетельствующий о функциональном состоянии участников образовательного процесса;
- личностный критерий, свидетельствующий о мотивационном, эмоциональном, когнитивном состоянии обучающихся;
- практический критерий (физический, этический, творческий, воспитательный) – свидетельствующий о степени нравственного благополучия субъектов образования;
- педагогический критерий, свидетельствующий о качестве функционирования ОС (образовательная система школы / СПО / ВУЗа) [20, 22, 23].

Экспертиза целесообразности использования здоровьесберегающих технологий обеспечивается медико-психолого-педагогическим мониторингом.

Изучение студентами теории и практики здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий в педагогическом университете необходимо для дальнейшей работы в педагогической сфере [11, 20].

С целью определения форм организации занятий, содержания учебных материалов, педагогических условий формирования культуры здорового образа жизни обучающихся, мы провели анкетирование. В результате были получены следующие данные: понятие «здоровье» студенты связывают в большей степени с физическим уровнем (общее физическое состояние здоровья, отсутствие болезней) и психическим уровнем (умение контролировать свои эмоции, стрессоустойчивость).

Здоровый образ жизни ассоциируется со здоровым (рациональным) питанием, соблюдением режима сна, занятиями физической культурой и спортом, ежедневным пребыванием на свежем воздухе, грамотным чередованием учёбы и отдыха.

Обучающиеся отметили, что информацию о здоровом образе жизни, навыки организации ЗОЖ получают из лекционных и практических занятий в университете, а также из социальных сетей.

Студенты указали на необходимость преподавания

в вузе дисциплин, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.

Согласно проведенному анализу исследуемой проблемы, культура здорового образа жизни обучающихся зависит от содержания и условий организации образовательного процесса в области здоровьесбережения. Ключевым звеном в формировании культуры здорового образа жизни выступает изучение дисциплин здоровьесберегающей направленности. В данном направлении реализуются следующие дисциплины: «Основы здорового образа жизни», «Здоровьесберегающие технологии», «Социально-педагогический тренинг», «Духовно-нравственное воспитание детей и подростков» и др.

В качестве примера приведем содержание дисциплины «Основы здорового образа жизни» (дисциплина разработана на факультете Безопасности жизнедеятельности РГПУ им. А.И. Герцена (кафедра медико-валеологических дисциплин)).

Темы теоретических и практических занятий:

1. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Понятие о здоровье и культуре здоровья как одной из составляющих общей культуры человека. Отбор содержания основ здорового образа жизни. Методологические основы здорового образа жизни. Принципы и основные задачи дисциплины.
2. Основы системной профилактики саморазрушающего поведения человека. Понятия «саморазрушающее поведение», «профилактика отклоняющегося поведения». Системная профилактика как основа культуры здорового образа жизни.
3. Контроль индивидуального здоровья - как ценностный компонент формирования здорового образа жизни. Личное поведение человека - одно из стратегических направлений профилактической медицины. Условия, обеспечивающие эффективность профилактических мероприятий. Оценка индивидуального здоровья с помощью клинико-биохимических показателей и различных тестов. Контроль индивидуального здоровья. Ответственное здоровье и его критерии.
4. Психология здоровья Понятия психического и психологического здоровья. Меры по профилактике психических расстройств. Стресс и дистресс. Методы коррекции психоэмоционального состояния.
5. Физическое здоровье и развитие болезней. Физическое здоровье как позитивное состояние. Правила и нормы физической нагрузки. Значение физической нагрузки для функционального равновесия организма.
6. Состояние питания и развитие болезней. Влияние

режима питания на развитие болезней. Анализ режима питания современного человека. Оптимальный режим питания людей разных возрастных категорий и трудовых профессий.

Задания для практических занятий и самостоятельной работы студентов.

1. Заполните таблицу «Основные понятия дисциплины».

Таблица 1.

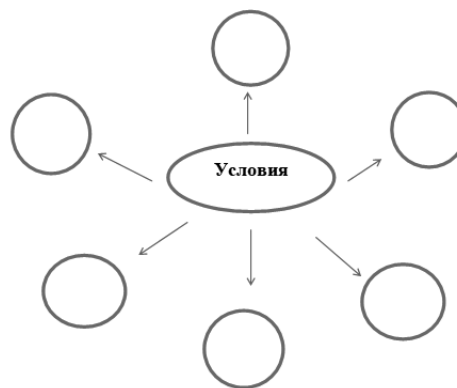
Основные понятия дисциплины.

№ п/п	Основные понятия
1.	Здоровье – это (определение, автор, источник, ссылка). Проанализировать не менее 3 определений понятия.
2.	Здоровый образ жизни – это (определение, автор, источник, ссылка). Проанализировать не менее 3 определений понятия.
3.	Культура здоровья – это (определение, автор, источник, ссылка). Проанализировать не менее 3 определений понятия.

2. Составьте каталог образовательных сайтов с дополнительной информацией по теме «Понятие о здоровье и здоровом образе жизни».
3. Подготовьте видеоряд / презентацию по профилактике саморазрушающего поведения (на примере одной из возрастных групп обучающихся).
4. Представьте систему мероприятий по профилактике саморазрушающего поведения (на примере Вашего образовательного учреждения) (в виде доклада / презентации).
5. Заполните схему «Условия, обеспечивающие эффективность профилактических мероприятий» (на примере одной из возрастных групп обучающихся).

Схема 1.

Условия, обеспечивающие эффективность профилактических мероприятий (на примере одной из возрастных групп обучающихся).



6. Представьте в виде доклада / презентации систему мероприятий по профилактике нарушений

- психических состояний.
7. Подготовьте презентацию / доклад на тему «Учебные стрессы, их проявление и коррекция».
 8. Заполните таблицу «Методы профилактики стрессовых состояний».

Таблица 2.
Методы профилактики стрессовых состояний.

№ п/п	Методы профилактики	Краткая характеристика	Область применения
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

9. Подготовьте видеоряд / презентацию по теме «Профилактика нарушений физического здоровья».
10. Подготовьте доклад / презентацию на тему «Значение оздоровительной физической культуры для обучающихся разных возрастных групп».
11. Подготовьте презентацию по типам питания человека и влияния на здоровье.

Для выполнения практических заданий и самостоятельной работы (групповая и индивидуальная формы проведения занятий) в помощь студентам сформулированы методические рекомендации. Все материалы (как лекционные, так и практические) представлены в электронной образовательной среде Moodle. Обучающиеся могут в любое удобное для них время вернуться к лекционному материалу, заданиям. Преподаватели активно поддерживают связь с обучающимися так же в электрон-

ной образовательной среде Moodle.

Обсуждение

В целом можно отметить, что разработка различных учебных дисциплин, ориентированных на поддержание и развитие здоровья, является ключевым средством формирования культуры здорового образа жизни студентов в педагогическом университете.

Важное значение в университете придается созданию оптимальных условий обучения, поддержанию психологически комфортной атмосферы, формированию коммуникативных навыков, развитию навыков самостоятельной работы студентов.

Материалы, применяемые для формирования культуры здорового образа жизни, соответствуют следующим требованиям: легко адаптируются к любой форме обучения (как к очной, так и к дистанционной); обладают достаточной степенью интерактивности; индивидуализированы.

Кроме учебных дисциплин, в университете проводятся общекультурные и просветительские мероприятия (просветительские акции, олимпиады, конкурсы, организовано волонтерское движение), студенты привлечены к научным исследованиям вопросов здорового образа жизни.

Таким образом, в педагогическом вузе у обучающихся есть возможность овладеть современными здоровьесберегающими технологиями, включиться в деятельность, формирующую ценностное отношение к здоровью, культуру здорового образа жизни.

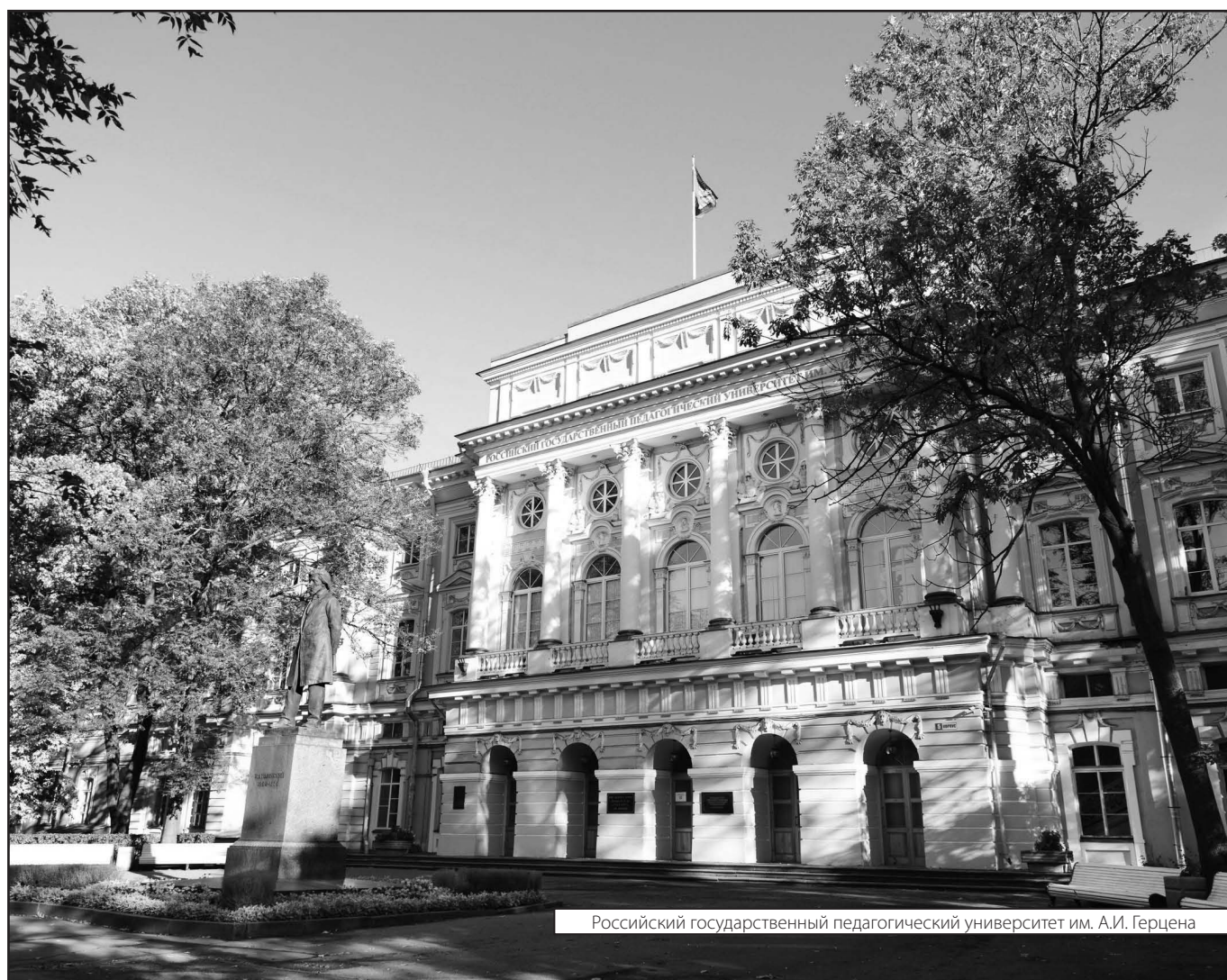
ЛИТЕРАТУРА

1. Айдаркин Е.К., Иваницкая Л.Н. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии [Текст] / Е.К. Айдаркин, Л. Н. Иваницкая: учеб, пособие. - Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2017. - 176 с.
2. Ананьев В.В. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. - СПб: Речь, 2006. - 384 с.
3. Мархоцкий Я.Л. Валеология: учеб, пособие / Я.Л. Мархоцкий. - 2-е изд. - Минск: Выш. шк., 2016. - 286 с.
4. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. - Л.: Наука, 1987. - 125 с.
5. Лисицин Ю.П. Социальная гигиена и организация здравоохранения. - М., 1992. - 512 с.
6. Кувшинов Ю.А., Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие / Ю.А. Кувшинов. - Кемерово: КемГУКИ, 2015. - 183 с.
7. Комиссарова, Е.Н., Родичкин, П.В., Сазонова, Л.А. Морфологические основы возрастной гигиены, РГПУ, 2015. - 63 с.
8. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: [Метод. пособие]. - М.: Аспект-пресс, 2001. - 136 с.
9. Кухта Ю.С. Сущность медико-биологических основ безопасности жизнедеятельности: [Текст]: в 2-х частях: учеб, пособие / Ю.С. Кухта, М.Д. Горбатенков. - Новосибирск: Изд-во НГТУ. 2016. - Часть 2. - 120 с.
10. Чижкова М.Б. Особенности нарушения здорового поведения у студентов медицинского университета разных лет обучения // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №1, <https://mir-nauki.com/PDF/23PSMN120.pdf>
11. Станкевич П.В. Роль педагогического вуза в формировании здорового образа жизни / Станкевич П. В., Макарова Л. П., Авдеева Н. В. // Человек и образование [Текст]. - 2018. - N 4 (57). - С. 153-158.
12. Поняева Т.А. Использование системы Moodle в дистанционном обучении как основа непрерывного обучения в вузе в условиях пандемии // Успехи

- гуманитарных наук. 2020. No 8. С. 161-163.
13. Богуславский М.В., Неборский Е.В. Перспективные тренды развития российского университетского образования // Традиции и новации в профессиональной подготовке и деятельности педагога. Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. 2019. С. 8–12.
 14. Гейбука С.В., Ковшова Ю.Н. Повышение эффективности самостоятельной работы студентов педагогического университета при дистанционном обучении математическим дисциплинам // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 No5, <https://mir-nauki.com/PDF/15PDMN520.pdf>
 15. Белова Л.В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования: учебное пособие. - Изд-во: СКФУ, 2015. - 93 с.
 16. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова. - Самара: СГАСУ, 2016. - 216 с.
 17. Мактамкулова Г.А. Основы психического здоровья [Текст]: курс лекций / Г.А. Мактамкулова - Липецк: Изд-во ЛГТУ. 2017. - 108 с.
 18. Метлякова Л.А. Конфликтология: учеб.-метод. пособие: направления подготовки 44.03.02 - «Психолого-педагогическое образование» и 39.03.03 - «Организация работы с молодежью» / Л.А. Метлякова; Перм. гос. туманит. - пед. ун-т. - Пермь, 2016. - 208 с.
 19. Хасанова Г.Б. Психофизиология профессиональной деятельности: учебное пособие / Г.Б. Хасанова; Минобрнауки России. Казан. исслед. технол. ун-т. - Казань: Изд-во: КНИГУ, 2017. - 168 с.
 20. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст]: учебное пособие / А.М. Митяева. - М.: Академия, 2015. - 202 с.
 21. Основы формирования здоровья детей. Жданова Л.А., Основы формирования здоровья детей [Текст] / Л.А. Жданова [и др.]; под ред. Л.А. Ждановой - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 416 с.
 22. Прохорова Э.М. Валеология [Текст]: Учебное пособие. - Москва: ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М», 2016. - 256 с.
 23. Татарникова Л.Г. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии. - СПб: СПб АППО, 2010. - 184 с.

© Купцова Светлана Анатольевна (kupsyv@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена