

О. В. Верхорунова, О. С. Подлеская

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ

Здоровье человека обладает сложной взаимосвязанной структурой, образованной физическими, психическими и духовными компонентами. Поэтому проблема формирования культуры здоровья является сложной и в то же время важной задачей многих общественных наук, в том числе и педагогики. В данной статье на основе практического материала рассматриваются проблемы формирования культуры здоровья у студентов.

Ключевые слова: *здоровье, культура здоровья, физическая культура, здоровый образ жизни.*

Современная политика Российской Федерации ориентирована не только на улучшение качества жизни общества, но и на сохранение здоровья. Это подчеркивается в документах Правительства РФ. В частности, в Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г. и в Национальной доктрине образования в Российской Федерации одними из основополагающих принципов являются следующие: сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни и т. д.

В этих документах указывается, что государство в сфере образования должно обеспечить всестороннюю заботу о здоровье учащихся и студентов. Одними из главных стратегических целей образования, которые тесно связаны с проблемами развития российского общества, являются: создание основы для устойчивого социально-экономического и духовного развития России, обеспечение высокого качества жизни народа и национальной безопасности.

Процесс модернизации российского образования вызвал изменения и в системе высшего профессионального образования. Большое внимание стало уделяться не только вопросам образования, но и вопросам воспитания будущих специалистов. По мнению Н. В. Кузьминой, будущий специалист должен владеть не только культурой научно-педагогического мышления и быть профессионалом в своей области теоретических знаний, но и обладать физическим и психическим здоровьем [1, с. 5].

Однако результаты научных исследований (А. А. Дубровский, В. П. Казначеев, Л. Г. Татарникова, Л. Ф. Тихомирова, О. В. Куделина и др.) свидетельствуют о том, что тенденция ухудшения здоровья молодого поколения сохраняется и приобретает устойчивый характер.

Студенчество можно выделить как категорию людей с повышенными факторами риска [2–5]. Этими факторами являются: нервное перенапряжение и умственное утомление, хроническое нарушение режима труда и отдыха, режима сна и питания, вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков, наркомания, увлечение видеоиграми и Ин-

тернетом и др.), недостаточная двигательная активность, трудности проживания в общежитии и др.

По результатам анализа данных медицинского осмотра студентов 1-го курса (2000–2010 гг.) Брянского государственного университета выявлено, что увеличилось количество студентов, освобожденных от занятий физической культурой с 12 до 42 %. Особенно эти показатели возросли в 2009/10 учебном году (42 %).

В 2010–2011 гг. самыми распространенными заболеваниями у студентов 1-го курса стали вегетососудистая дистония (68 %), хронический пиелонефрит (4,89 %), заболевания опорно-двигательного аппарата (3,16 %) и др. Таким образом, можно сделать вывод, что состояние здоровья студентов изменяется в худшую сторону, о чем свидетельствует количество студентов, освобожденных от занятий физической культурой.

В процессе констатирующего эксперимента с целью выявления факторов, влияющих на здоровье будущего учителя, был проведен опрос среди студентов. Следовало ответить на один из вопросов анкеты «Ваше здоровье» по И. В. Журавлевой (2005). Опрос проходил на факультете истории и международных отношений (1–2-й курсы, участвовало в опросе 200 респондентов): «Как Вы считаете, что в наибольшей степени влияет на здоровье человека?» Студентам нужно было выбрать два варианта ответа и определить место по значимости (табл. 1).

Таблица 1
Факторы, влияющие на здоровье человека
(констатирующий эксперимент)

Фактор	Место по значимости	%
Условия жизни	1–2	42,5
Усилия самого человека	1–2	42,5
Наследственность	4	33,3
Качество медицинского обслуживания	5	11
Природная среда	6	9
Наличие вредных привычек	3	38,8

Согласно данным табл. 1, будущие учителя истории определили, что основными и определяющими факторами, влияющими на здоровье студентов, являются «условия жизни человека» и «усилия самого человека». Это отметили 42,5 % опро-

шенных. На третье место студенты поставили влияние такого фактора, как «наличие вредных привычек» (38,8 %). На четвертое место – «наследственность» (33,3 %); на пятое – «качество медицинского обслуживания» (11 %) и на шестое место – «фактор воздействия природной среды» (9 %).

Таким образом, по мнению респондентов наиболее значимыми факторами, влияющими на здоровье будущего учителя, являются «условия жизни человека» и «усилия самого человека».

Исходя из этих данных, становится понятно, что, изменяя условия обучения в вузе, побуждая интерес самих студентов к формированию своего здоровья и формируя устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, можно изменить отношение студентов к культуре здоровья.

Культура здоровья является одной из самых важных человеческих ценностей, и потому ее изучению посвящены работы философов, педагогов, психологов и социологов. В соответствии со взглядами О. А. Ахвердовой и В. А. Магина, культуру здоровья авторы представили как «интегративное личностное образование, являющиеся выражением гармоничного богатства и целостности личности, универсальности ее связей с окружающими людьми, а также способности к творческой и активной жизнедеятельности» [2, 6].

Для выявления отношения к своему здоровью были опрошены 540 студентов различных факультетов – будущих учителей (физико-математического, социально-педагогического и исторического) Брянского государственного университета. Оценивая свой образ жизни, только 10 % респондентов (очно- и заочного отделений) считают его здоровым.

Обращает на себя внимание низкий уровень грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья. Около 25 % опрошенных студентов, например, считают допустимым пользование чужими предметами личной гигиены. Лишь 40 % знают, что курение наносит вред организму человека, 50 % респондентов уверены, что «умеренное» употребление спиртного не вредит организму. Только 3 % студентов занимаются в спортивных секциях или занимаются самостоятельно одним из видов физических упражнений.

Исходя из этих данных, можно сделать вывод о том, что у студентов – будущих учителей не только низкий уровень грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья, но и недостаточное отношение к физической культуре, которая является основным фактором в формировании культуры здоровья.

Для решения этой задачи предлагается программа специального курса для студентов 1-х курсов Брянского государственного университета «Нетрадиционные методы оздоровления будущего учителя».

Цель данного курса – ознакомление с нетрадиционными методами оздоровления, направленными на укрепление и сохранение здоровья, повышение работоспособности, предупреждение утомления и переутомления, а также профессиональных заболеваний, повышение уровня культуры образованности у студентов.

Знания и умения, формируемые программой данного курса, направлены на решение следующих задач:

- ориентацию на здоровый образ и стиль жизни;
- коррекцию нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья;
- совершенствование ценностно-мотивационных ориентаций в области физической культуры;
- повышение умственной и физической работоспособности.

На лекциях студенты знакомятся:

- с понятиями, задачами и классификацией нетрадиционных методов оздоровления (НМО);
- основами здорового образа жизни;
- механизмами влияния различных форм НМО на организм здорового и больного человека;
- элементами повышения необходимых профессиональных качеств.

На практических занятиях по физической культуре осуществляется изучение практических рекомендаций по наиболее доступным и эффективным формам нетрадиционных методов оздоровления. Особо следует отметить ознакомление студентов с такими нетрадиционными видами физического воспитания, как йога, калланетика, пилатес, танцевальная и силовая аэробика и др.

Семинарские занятия способствуют повышению уровня теоретических знаний по физической культуре. Методами самостоятельных занятий являются подготовка творческих проектов с электронной презентацией, рефератов, таблиц, схем, диаграмм, изучения дополнительной научной и популярной литературы по данной теме. В табл. 2 приведен примерный учебно-тематический план спецкурса для будущих учителей истории (68 ч).

Таблица 2
Учебно-тематический план спецкурса
«Нетрадиционные методы оздоровления
будущего учителя»

Тема занятия	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия
Культура здоровья будущего учителя	2	2	2
Нетрадиционные виды гимнастики	2	2	4
Закаливание	2	2	4
Дыхательные методы оздоровления	2	2	4
Очищение организма	2	2	4
Аутотренинг	2	2	4

Продолжение табл. 2

Оздоровление природой с экологической составляющей	2	2	2
Создание личных комплексов оздоровления студентами	2	2	4
Всего	18	18	32

Таким образом, сформировать отношение к культуре здоровья как первейшей ценности, дать необходимые для жизни каждого человека знания и научить вести правильный образ жизни – важ-

ные задачи для будущего учителя. Внедрение новых технологий, соответствующих форм организации учебной деятельности и нового ее содержания имеют большое практическое значение для развития всесторонне развитой здоровой личности. Эти задачи могут быть достигнуты с помощью разумного сочетания психолого-педагогического и медико-биологического подходов, а основной базой для формирования культуры здоровья у студентов должна стать физическая культура в образовательном процессе вуза.

Список литературы

1. Кузьмина Н. В. Профессионализм деятельности преподавателя и мастера производственного обучения профтехучилища. М.: Высшая школа, 1989. 167 с.
2. Ахвердова О. А., Магин В. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. 2002. № 9. С. 5–7.
3. Кисляков П. А. Управление качеством здоровьесформирующего образования будущих педагогов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ярославль, 2008. 23 с.
4. Куделина О. В. Формирование культуры здоровья студентов в образовательном процессе среднего профессионального учебного заведения: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2008. 27 с.
5. Мысина Г. А. Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей среде вуза: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Тула, 2011. 48 с.
6. Верхорубова О. В., Лобанова Н. А. Многообразие определений феномена «культура здоровья» как показатель его многогранности в педагогическом образовании // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). 2012. Вып. 5 (120). С. 161–165.

Верхорубова О. В., доцент кафедры, кандидат педагогических наук, докторант.
Брянский государственный университет им. академика И. Г. Петровского.
 Ул. Бежицкая, 14, Брянск, Россия, 241036.
 E-mail: oks.verkhorubova@yandex.ru

Подлеская О. С., доцент кафедры, кандидат педагогических наук.
Брянский государственный университет им. академика И. Г. Петровского.
 Ул. Бежицкая, 14, Брянск, Россия, 241036.

Материал поступил в редакцию 22.01.2013.

O. V. Verhorubova, O. S. Podlesskaya

FORMATION OF CULTURE HEALTH PROBLEMS OF STUDENTS

The human health has a complex interconnected structure, consisting of physical, psychical and spiritual components. That is why the problem of forming of the culture of healthy life is such a difficult and important problem of many social sciences including pedagogy. In this paper, based on the practical problems of formation of the culture of healthy life.

Key words: *health; culture health; physical training; healthy lifestyle.*

Verhorubova O. V.
I. G. Petrovsky Bryansk State University.
 Ul. Bezhitskaya, 14, Bryansk, Russia, 241036.
 E-mail: oks.verkhorubova@yandex.ru

Podlesskaya O. S.
I. G. Petrovsky Bryansk State University.
 Ul. Bezhitskaya, 14, Bryansk, Russia, 241036.