

*ФГБОУ ВО «Пермский государственный национальный исследовательский университет»,  
Пермь  
Perm State University, Perm  
chedovkv@yandex.ru*

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **FORMATION OF CULTURE OF HEALTH OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CONDITIONS**

**Аннотация.** Раскрываются организационные и содержательные аспекты формирования культуры здоровья студенческой молодежи в системе физического воспитания.

**Abstract.** In the article the author reveals the organizational and content aspects of the formation of the health culture of students in the conditions of physical education.

**Ключевые слова:** культура здоровья, студенты, физическое воспитание.

**Keywords:** culture of health, students, physical education.

Согласно нормативным актам (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации») формирование культуры здоровья рассматривается как важнейшая часть государственной политики в отношении детей и молодежи.

Студенты должны стать авангардом в формировании здорового образа жизни, поскольку здоровая молодежь – самый ценный капитал общества и государства [2].

Однако исследователи отмечают низкий уровень здоровья и сформированности культуры здоровья у студенческой молодежи [4, 6, 7, 8], что свидетельствует об острой необходимости теоретического и практического обучения молодежи основам культуры здоровья [2, 7, 8].

Оптимальные условия для решения данной проблемы могут быть созданы на основе внедрения различных программ по формированию культуры здоровья студентов в учебный процесс вуза. В классическом вузе такая работа может осуществляться только в рамках дисциплины «Физическая культура» в связи с тем, что именно физическая культура является наиболее эффективной формой приобщения молодежи к здоровому образу жизни. Однако традиционные формы физического воспитания студентов не справляются в должной степени с решением обозначенной выше проблемы [1, 3]. В этой связи возникает необходимость совершенствования системы физического воспитания в вузе.

Перспективным направлением формирования культуры здоровья студенческой молодежи является преподавание теоретических основ физической культуры.

В Пермском государственном национальном исследовательском университете физическое воспитание студентов осуществляется на основе реализации *учебного модуля* «Физическая культура». Данный модуль состоит из двух учебных дисциплин:

«Физическая культура» представлена 72 академическими часами, отведенными на лекционные, семинарские и методические занятия, и «Прикладная физическая культура» (представлена 328 академическими часами, реализуемыми в форме практических занятий на основе выбранных студентами видов спорта или видов двигательной активности).

Такая модернизация физического воспитания в вузе создала дополнительные условия для успешного формирования культуры здоровья студенческой молодежи. Разработанный нами учебно-методический комплекс теоретической дисциплины «Физическая культура» создает предпосылки для формирования культуры здоровья студентов не только посредством освоения когнитивного компонента учебного курса, а прежде всего на основе развития их личностных качеств путем активного применения современных дидактических технологий.

Для успешного формирования культуры здоровья студентов определены следующие задачи: сформировать мотивационно-ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, повысить уровень знаний о способах сбережения и укрепления здоровья, сформировать навыки здоровьесориентированного поведения, развить личностные качества, необходимые для успешной реализации здоровой жизнедеятельности.

На основе поставленных задач выделены следующие компоненты культуры здоровья:

- 1) мотивационный – положительное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности как средству личностного и профессионального саморазвития;
- 2) когнитивный – знание основных средств физического воспитания и здорового образа жизни, познавательная активность в получении информации о способах сбережения и укрепления здоровья;
- 3) деятельностный – умение планирования и реализации самостоятельной двигательной активности, владение способами оперативного и этапного мониторинга психофизического состояния своего организма;
- 4) личностный – владение приемами саморегуляции эмоционального состояния, умение формировать индивидуальные комплексы средств физической культуры и здорового образа жизни, для развития своих профессионально важных личностных качеств.

Важным аспектом обновления системы физического воспитания с целью успешного формирования здорового образа жизни как важной составляющей общекультурной компетентности студентов, будущих профессионалов является применение современных (инновационных) педагогических технологий. В требованиях ФГОС к условиям реализации Основных профессиональных образовательных программ (ОПОП) подчеркивается значимость использования в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий. Эти формы организации образовательной деятельности, по нашему мнению, создают более благоприятные условия для успешного формирования различных компонентов здорового образа жизни студентов по сравнению с традиционными формами.

При проведении семинарских занятий по теоретической дисциплине «Физическая культура» нами используются различные инновационные формы обучения, имеющие активный и интерактивный формат деятельности.

Большое значение в формировании культуры здоровья студентов имеет подготовка и реализация учебного проекта «Физическое самосовершенствование». Проекти-

рование различных компонентов здорового образа жизни на основе имеющегося опыта физического самосовершенствования, данных диагностики физического состояния, задач психофизической подготовки позволяет сформировать необходимые навыки здоровьесориентированного поведения студентов.

Основными критериями оценки эффективности инновационной педагогической деятельности являются сформированность компонентов культуры здоровья, позитивная динамика здоровья, посещаемость занятий физической культуры, уровень физической подготовленности студентов в соответствии с нормативами ГТО.

Деятельность по формированию у студентов культуры здоровья должна иметь системный, непрерывный, комплексный характер и основываться на данных диагностики психофизического состояния, что создает предпосылки для развития способности индивида к самостоятельному проектированию и реализации индивидуальной стратегии здоровой жизнедеятельности.

### Список литературы

1. Григорьев В. И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В. И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. 2004. № 2. С. 54–61.

2. Закревская Н. Г. Здоровый образ жизни и социальное здоровье / Н. Г. Закревская // Спортивная деятельность в контексте социального здоровья. Санкт-Петербург, 2015. С. 90–103.

3. Ле-ван Т. Н. Сетевое взаимодействие образовательных организаций по вопросам формирования у обучающихся культуры здоровья: теоретико-методологический аспект профессиональной подготовки педагогических кадров / Т. Н. Ле-ван // Образование и наука. 2015. № 9. С. 83–106.

4. Проскурякова Л. А. Некоторые аспекты состояния здоровья студентов высших учебных заведений / Л. А. Проскурякова // Здравоохранение РФ. 2006. № 5. С. 41–44.

5. Утишева Е. В. Социальное здоровье студентов: к вопросу о статусе физического воспитания и спортивной деятельности в вузах / Е. В. Утишева // Спортивная деятельность в контексте социального здоровья. Санкт-Петербург, 2015. С. 103–121.

6. Шириева З. Ш. Ориентация студентов на здоровый образ жизни как основа физического воспитания / З. Ш. Шириева // Теория и практика общественного развития. 2015. № 18. С. 22–28.

7. Tretyakova N. V. Student Readiness Formation for Activities Oriented to Health Saving [Electronic resource] / N. V. Tretyakova [et all.] // International Journal of Environmental and Science Education. 2016. Vol. 11, № 15. P. 8281–8292. Access mode: <http://www.ijese.net/makale/1080>.

8. Fedorov V. A. Quality management of educational institutions in protecting students' health: conceptual and structural-functional innovations [Electronic resource] / V. A. Fedorov, N. V. Tretyakova // Naukovyi Visnyk Natsionalnoho Hirnychoho Universytetu. 2015. Vol. 6, № 150. P. 134–143. Access mode: <http://nvngu.in.ua/index.php/ru/glavnaya/1169-ruscat/arkhiv-zhurnala/2015/soderzhanie-6-2015/ekonomika-i-upravlenie/3286-upravlenie-kachestvom-zdorovesberegayushchej-deyatelnosti-obrazovatelnykh-organizatsij-kontseptualnye-i-strukturno-funktsionalnye-innovatsii>.