

себя, заботиться о своем здоровье. Ведь это самое главное, что может быть в жизни.

### Литература

1. Головченко О.П. Формирование физической активности человека. Ч. II. Педагогика двигательной активности: Учебное пособие / О.П. Головченко. – Омск: Изд-во СибАДИ, 2004. –198 с.

2. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.

УДК 371.71

## ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ FORMATION OF CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH

*Ханевская Галина Валентиновна, доцент,  
Российский Государственный Профессионально-  
Педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

*Kanevskaya Galina Valentinovna, professor,  
Russian State Vocational Pedagogical  
University, Ekaterinburg, Russia  
[hanevskaya48@mail.ru](mailto:hanevskaya48@mail.ru)*

**Аннотация.** В настоящей статье проведено изучение характеристик здорового образа жизни, определены существенные характеристики студенческой молодёжи, описаны факторы, оказывающие наиболее существенное влияние на формирование образа жизни молодёжи. Определена специфика формирования культуры здорового образа жизни у студенческой молодёжи. В ходе работы спроектирована педагогическая модель формирования культуры здоровья студентов, сформулированы условия формирования здоровьесберегающей среды образовательных учреждений. Выделены компоненты педагогической модели формирования культуры здоровья студентов, обосновано их содержание.

**Annotation.** This article studies the characteristics of a healthy lifestyle, identifies the essential characteristics of students, describes the factors that have the most significant impact on the formation of the lifestyle of young people. The specificity of the formation of a culture of healthy lifestyle among students. In the course of work the pedagogical model of formation of culture of health of students is designed, conditions of formation of the health saving environment of educational institutions are formulated. Components of pedagogical model of formation of culture of health of students are allocated, their maintenance is proved.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, молодёжь, студенчество, культура здоровья, педагогическая модель.

***Index terms:*** health, healthy lifestyle, youth, students, health culture, pedagogical model.

Здоровый образ жизни, представляет собой интегральную характеристику развития личности, группы, находящий выражение в совокупности показателей жизненной удовлетворенности, соматического, психического здоровья и социальной активности, в современной России очевидны. Следовательно, сохранение здоровья молодого поколения - одна из важнейших социальных задач современного общества.

Здоровье человека является комплексным понятием, структуру которого составляют компоненты:

- физическое здоровье – состояние всех органов и систем организма, высокий уровень его резервных возможностей, отсутствие или наличие болезней;

- психоэмоциональное здоровье – состояние психики человека, отсутствие или наличие нервно-психических отклонений;

- социальное здоровье – отношение человека как субъекта с социумом;

- интеллектуальное здоровье – способность усваивать и эффективно использовать нужную информацию;

- личностное здоровье – осознание себя как личности и поиск способов самореализации;

- духовное здоровье – формирование основных жизненных целей, мотивов и систем ценностей, обеспечивая тем самым целостность личности, её развитие.

Здоровье человека, определяется четырьмя факторами: генетической конституцией человека, состоянием окружающей его природной и социальной среды, образом жизни, уровнем развития медицинской науки и практики.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья [2, с.18].

Молодёжь представляет собой социально-демографическую группу, выделяемую на основе совокупности возрастных характеристик, особенностей социального положения и социально-психологических свойств [1, с.10].

Студенческая молодежь - это специфическая, социально-профессиональная группа людей молодого поколения, объединенная выполнением специальных учебных и социально-подготовленных функций, готовящихся к выполнению в обществе социальных функций.

В последние десятилетия молодежь в России столкнулась с последствиями ухода государства из сферы молодежной политики, а именно от системы организации спорта, физической культуры и досуга. Вследствие российского общества получило слом не только методических основ системы физического воспитания и здоровьесбережения, но и слом морально-нормативных, идейных и нравственных основ культуры здорового образа жизни. Особенно это коснулось молодежи, так как неконтролируемое распространение девиантной культуры, социальных рисков, потеря ориентиров жизненных позиций, бедность на долгое время отбросили российские власти и граждан от достижения

показателей здоровья населения хотя бы в советский период. Разорвались работавшие ранее жизненные стратегии, которые были связаны с циклом по схеме: «семья – школа – армия – трудовой коллектив» либо «семья – школа – армия – ВУЗ – трудовой коллектив», что привело к тому, что основная нагрузка по формированию образа жизни легла на образовательные учреждения. Положение усугубилось тем, что система массового спорта была в большой степени разрушена, так как не сохранился достаточный кадровый и организационный потенциал, устарела материально-техническая база [3, с.85].

К сожалению, необходимо констатировать, что образовательные учреждения, на которые могла бы ориентироваться современная студенческая молодежь в вопросах формирования культуры здорового образа жизни, не являются в полной степени институтом с высокой степенью абсолютного доверия со стороны молодёжи. На момент вхождения в статус студента молодой человек представляет собой личность, с уже сформированными паттернами образа жизни, то есть некими сформированными стереотипами поведения в отношении здоровья, привычками, нравственно-ценностными ориентациями.

Однако специфика молодости как возрастного периода позволяет в силу наличия потребности молодого человека в продолжении процессов самоидентификации, самоопределения и самореализации, что позволяет заключить, что образовательное учреждение должно наравне с семьей стать структурой, имеющей все ресурсы для удовлетворения подробности в формировании у студенческой молодёжи культуры здорового образа жизни.

Социально-педагогические технологии образования студентов в сфере здорового образа жизни должны быть рассмотрены в рамках общей педагогической модели формирования культуры здоровья студента, которая представлена четырьмя компонентами ЗОЖ студентов (рис. 1).

Мотивационно-целевой компонент должен основываться на тенденциях и факторах развития нашего общества и высшего образования, которые определяют здоровье как социальную ценность, на мотивах адекватных здоровьесберегающей деятельности студентов, на ценностях физической культуры и здорового образа жизни.

Структурно-образовательный компонент реализуется с учетом структуры культуры здоровья, компетентного подхода и содержит принципы, педагогические условия, которые необходимы при формировании культуры здоровья.

Деятельностный компонент включает программно-методическое обеспечение, непосредственная деятельность как двигательная, которая может реализовываться в различных формах физкультурно-спортивной деятельности, так и деятельность, направленная на соблюдение принципов ЗОЖ. Контрольно-оценочный компонент позволяет вести диагностический контроль динамики структурных компонентов культуры здоровья и содержит критерии и показатели для их оценки.



Рис. Педагогическая модель формирования культуры здоровья студентов

Механизмом формирования у студенческой молодёжи ценностной культуры здорового образа жизни должна выступить активная целенаправленная деятельность по преодолению противоречия между осознанием первостепенной ценности своего здоровья и реальным поведением. Рассматривая организационно-методические условия такого рода работы, стоит выделить следующие:

1. Повышение квалификации лиц, ответственных за воспитание культуры здоровья у студентов и координация их действий.

2. Оценка и диагностика уровня психического и соматического здоровья, консультирование обучающихся психологами, и при необходимости – психологическая и социальная реабилитация.

4. Максимальный учет личностных интересов студентов и реализация эффекта новизны, в рамках которых возникает необходимость преодоления избыточного рационализма в обучении, пассивности в познании и поиска методов раскрепощения личности студентов в сложившейся ситуации

5. Валеологизация воспитательной деятельности, усилия которой необходимо направить на выявление психологических закономерностей воспитания с учетом возраста и психологических свойств, особенностей студентов, вооружение педагогов фундаментом знаний психологии воспитания и их применение на социально-психологических тренингах в форме своеобразного валеологического клуба интересов. Ведущие принципы организации такого клуба: неформальная обстановка, многогранность и многосторонность валеологической деятельности, ориентация на

индивидуальные возможности и наклонности. Деятельность клуба предоставляет каждому студенту возможность формирования адекватного представления о самом себе и уверенности в собственных силах, самореализации, осознания общественной значимости, что в итоге значительно повышает уровень его культуры здоровья

6. Применение как традиционных, так и инновационных видов учебной и внеучебной работы, отвечающих личностным интересам всех студентов, создание особого стиля валеологических отношений между студентами и педагогами в оздоровлении атмосферы образовательного учреждения.

Таким образом, необходимо заключить о том, что механизмом формирования у студенческой молодёжи ценностной культуры здорового образа жизни должна выступить активная целенаправленная деятельность по преодолению противоречия между осознанием первостепенной ценности своего здоровья и реальным поведением. Педагогическая модель формирования культуры здоровья студентов должна включать мотивационно-целевой, структурно-образовательный, деятельностный, контрольно-оценочный компоненты.

### **Литература**

1. Карасёва, Т.В. Основные этапы внедрения системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни студентов в процессе освоения основных образовательных программ // Здоровье, образ жизни и образование. Выпуск VI. Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2015. – 115с.

2. Константиновский, Д.Л. Рабочая молодёжь сегодня: образование, профессия, социальное самочувствие / Д. Л. Константиновский, Е. Д. Вознесенская, Г.А. Чередниченко // Социологическая наука и социальная практика. - 2013. - № 2. - С. 21

3. Михайлов, А.А., Карасева, Т.В., Кисляков, П.А. Проектирование основных образовательных программ педагогического профиля в контексте формирования социальной безопасности студентов // Стандарты и мониторинг в образовании. 2013. №2. С. 38-43.

УДК 796.

### **ФАКТОР КОГНИТИВНОГО ДИССОНАНСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ THE FACTOR OF COGNITIVE DISSONANCE IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS**

*Ханевская Галина Валентиновна, доцент*

*Иванова Мария Александровна*

*Российский Государственный Профессионально-  
Педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия*

*Kanevskaya Galina Valentinovna, professor*

*Ivanova Maria Alexandrovna*

*Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia*

*hanevskaya48@mail.ru*