



УДК 378.172

*Р. К. Кудашев***ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ
В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА**

Дано теоретическое обоснование формирования культуры здоровья студентов в условиях здоровьесберегающей образовательной среды вуза как педагогической проблемы. Обоснована взаимосвязь культурного развития личности студентов и укрепления их здоровья посредством включения их в систему взаимоотношений образовательной среды.

117

This paper justifies the formation of healthcare culture in students in the conditions of health protecting educational environment of a university as a pedagogical problem. The author emphasizes the connection between the cultural development of students' personalities and the improvement of their health through including them into the interaction system of the educational environment.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающая образовательная среда, культура здоровья, физическое воспитание студентов.

Key words: health, health protecting environment, healthcare culture, physical education of students.

Сохранение и укрепление здоровья студентов является актуальной педагогической проблемой и требует комплексного решения системы взаимосвязанных вопросов. Одним из важнейших направлений решения данной проблемы видится оптимизация влияния среды на личность и организм студента. При этом образовательная среда призвана способствовать не только профессиональному росту будущего специалиста [3–5]. Здоровьесберегающая образовательная среда вуза наряду со многими другими факторами обеспечивает формирование здорового образа жизни студентов, что, в свою очередь, невозможно без формирования культуры здоровья студентов.

Под культурой здоровья студента специалисты понимают интегративное личностное качество, формирующееся в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью и организации здорового образа жизни, накопления опыта применения знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни. Формирование культуры здоровья происходит в процессе образования и воспитания студентов, в том числе самовоспитания [5]. Поэтому необходимо целенаправленное, рациональное управление не только на уровне планирования и организации занятий по физическому воспитанию, но и на уровне целостной жизнедеятельности студентов в вузе.

Поскольку культурное развитие предполагает становление системы ценностей личности, одной из целей формирования культуры здоровья студентов является развитие у них ценностного отношения к своему здоровью.



Такое целеполагание в воспитании студентов созвучно с современными тенденциями развития образования, в соответствии с которыми здоровье человека рассматривается как одна из наивысших ценностей общества и конкретной личности. При этом включение здоровья в систему ценностей необходимо не в отвлеченном виде, а в виде ценности, достижение которой требует постоянной целенаправленной деятельности, т.е., по сути, превращения оздоровительной деятельности в потребность, чье формирование должно проходить в комплексе со становлением других потребностей и ценностей личности. Поэтому важно рассмотреть взаимосвязи потребностей личности в целом и других ценностей, формируемых в процессе образования и физического воспитания студентов.

Одной из наиболее распространенных теорий формирования потребностей является теория иерархий А. Маслоу [6]. Смысл иерархического построения заключается в том, что для человека приоритетны потребности более низких уровней, по мере удовлетворения которых происходит формирование потребностей более высоких уровней. Согласно данной теории, в сфере формирования культуры здоровья личности целесообразно выстраивать процесс удовлетворения базовых по отношению к ценностям потребностей по мере возрастания их значимости для личности.

В ходе решения проблемы исследования мы распределили основные задачи физического воспитания студентов в соответствии с пирамидой потребностей (табл. 1). Это явилось одной из предпосылок к формированию системы средств, методов, форм, методических особенностей организации физического воспитания, направленного на формирование культуры здоровья студентов.

Таблица 1

**Решение задач физического воспитания
в соответствии с иерархией потребностей личности**

Потребность		Задачи физического воспитания
Уровень	Содержание	
Первый	Физиологические потребности (питание, физическое состояние и т. д.)	Оздоровительные (укрепление здоровья, обеспечение рационального чередования нагрузки и отдыха, совершенствование физического развития и т. д.) Воспитательные (воспитание физических качеств)
Второй	Потребность в самосохранении, безопасности	Образовательные (освоение двигательных действий в сфере самообороны, получение знаний о безопасном поведении, профилактике патологий и т. д.) Воспитательные (повышение уровня физических качеств, повышение способности к выполнению различной работы) Оздоровительные (укрепление здоровья, улучшение самочувствия и т. д.)



Потребность		Задачи физического воспитания
Уровень	Содержание	
Третий	Потребность в принадлежности к социальной группе, коллективу	Воспитательные (формирование круга общения, участие в физкультурно-массовых мероприятиях, соревнованиях и т. д.)
Четвертый	Потребность в уважении и признании	Воспитательные (рост физической подготовленности и на ее основе совершенствование телосложения, расширение возможностей выполнения различных видов деятельности) Оздоровительные (повышение работоспособности, расширение возможностей профессиональных достижений и т. д.) Образовательные (освоение новых форм двигательной деятельности, совершенствование двигательных умений и навыков и т. д.)
Пятый	Потребность в самовыражении	Комплексное решение воспитательных, оздоровительных, образовательных задач (творческое использование физических упражнений, участие в разнообразной деятельности и т. д.)

Формирование перечисленных потребностей выступает одним из обязательных условий дальнейшего развития культуры личности. Физическая культура позволяет достичь целостности знаний о человеке, понимания значения человеческих ценностей в современном мире, прийти к осознанию своего места в культуре, развивать культурное самосознание, способности и возможности к преобразовательной культурной деятельности [3]. Поэтому так важен переход от узконаправленной образовательной деятельности в вузе к формированию целостной здоровьесберегающей образовательной среды.

Оптимальная образовательная среда позволяет личности студента активно включаться в разнообразные виды деятельности, как учебной, так и профессиональной, социальной, творческой, в том числе физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой. Разнообразие видов деятельности и видов взаимодействия между их участниками предоставляет широкие возможности для интеграции.

Для формирования здоровьесберегающей образовательной среды вуза специалисты разрабатывают как отдельные средства, методы и образовательные технологии, так и целостные системы мероприятий, концепции развития системы высшего профессионального образования. Анализ результатов научных исследований в данной сфере на практике показывает, что формирование здоровьесберегающей образовательной среды в вузе позволяет эффективно реализовывать оздоровительный, воспитательный и образовательный потенциал физического воспитания [2; 5; 8], давая новые возможности для всестороннего культурного развития личности студента.



Кафедра физического воспитания и спорта Башкирского государственного университета проводит целенаправленную работу по включению физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательную среду университета. Соответствующие изменения были внесены не только в средства и методы физического воспитания в рамках учебной и внеурочной работы, но и в структуру управления данной деятельностью. Создано несколько спортивных клубов (шахматный, туристический), команды по национальным видам спорта (русская лапта, борьба куреш). Действует летний оздоровительный лагерь, где студенты участвуют в различных интегрированных (культурных, оздоровительных, спортивных, туристических и др.) мероприятиях. Работа по формированию культуры здоровья проводится кафедрой физического воспитания и спорта в координации с деятельностью студенческого клуба, центра дополнительного образования и воспитания студентов.

Результаты интеграции физического воспитания, направленного на формирование культуры здоровья студентов, в здоровьесберегающую образовательную среду вуза мы считаем целесообразным оценивать по основному интегральному показателю — уровню здоровья студентов. Само это оценивание представляет собой сложный и противоречивый процесс, так как единого мнения у специалистов по данному вопросу до сих пор не сложилось. Проведя анализ различных позиций, мы пришли к выводу, что одной из наиболее адекватных методик, удовлетворяющих требованиям организационно-методического обеспечения физического воспитания в вузе, является методика В. И. Белова [1].

Наиболее информативные с точки зрения автора методики показатели оцениваются в соответствии с таблицей 2. Показатели распределены по четырем блокам: I — показатели 1–3 (физиологические), II — показатель 4 (физическая подготовленность), III — показатель 5 (образ жизни) и IV — показатель 6 (заболеваемость). По каждому блоку определяется балл, баллы суммируются, полученная величина делится на 4. Уровень здоровья оценивается как очень высокий при среднем количестве баллов 5,0 и выше, как высокий — при 4,0–4,9 балла, как средний — при 3,0–3,9, как низкий — при 2,0–2,9 и как очень низкий — при 1,0–1,9 балла.

В ходе педагогического эксперимента мы отслеживали показатели уровня здоровья 296 студентов (142 юношей, 154 девушек) в течение учебного года. Результаты статистического анализа данных обследования студентов представлены в таблице 3, из которой видно, что уровень здоровья студентов оценивается в соответствии с таблицей В. И. Белова как средний и у девушек, и у юношей. После педагогического эксперимента в группах наблюдались более выраженные положительные изменения, отличающиеся также высокой степенью достоверности, которую мы проверяли с помощью параметрического критерия Стьюдента. Следовательно, результаты педагогического эксперимента позволяют нам говорить о высокой оздоровительной эффективности занятий по физическому воспитанию, сочетающихся с различными по направленности видами деятельности студентов, включенных в целостную образовательную среду вуза.

Оценка уровня здоровья [1]

Показатель	Балл								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЧСС в покое	> 90	76–90	68–75	60–67	51–59	40–50	–	–	–
АД в покое, мм рт. ст.	> 140/90	131–140/81–90	90–99/55–59	121–130/76–80	–	111–120/71–75	–	100–110/60–70	–
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний, мин.с	> 3.00	–	2.01–3.00	–	1.00–2.00	–	< 1.00	–	–
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), в вице (юноши)	< 2	2–3	4–6	7–10	11–14	> 15	–	–	–
Стаж регулярных занятий физическими упражнениями, лет	Не занимаюсь	1	–	–	1–4	–	5–10	–	> 10
Количество простудных заболеваний	> 5	4–5	2–3	–	1	–	–	Нет	–

**Результаты статистического анализа данных об уровне здоровья студентов, принимавших участие в педагогическом эксперименте**

Статистический показатель	Контрольная группа (n = 146)		Экспериментальная группа (n = 150)	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
<i>Девушки</i>				
$x \pm m$	3,12 ± 0,023	3,41 ± 0,011	3,11 ± 0,045	4,29 ± 0,022
b	0,121	0,136	0,231	0,125
t	1,78		2,75	
p	> 0,05		< 0,01	
<i>Юноши</i>				
$x \pm m$	3,34 ± 0,147	3,48 ± 0,195	3,23 ± 0,136	4,57 ± 0,121
b	0,453	0,731	0,385	0,315
t	1,24		2,87	
p	> 0,05		< 0,01	

Таким образом, формирование культуры здоровья студентов основывается на реализации механизмов целостного культурного развития личности в условиях ее функционирования в образовательной среде конкретного вуза, что способствует укреплению здоровья студентов.

Список литературы

1. Белов В.И. Коррекция состояния здоровья взрослого населения средствами комплексной физической тренировки : дис. ... д-ра пед. наук. М., 1996.
2. Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования // Теория и практика физической культуры. 2004. №10. С. 15–18.
3. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. №1. С. 27–32.
4. Жбанков О.В. Методология формирования информационного пространства процесса физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 1998. №6. С. 25–40.
5. Кожанов В.В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 2006. №2. С. 12–14.
6. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. СПб., 1999.
7. Соколенко Е.И. Ценностное отношение к здоровью как педагогическая проблема // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2006. №4. С. 153–157.



8. Стрелецкая Е. П. О результатах внедрения модели «Адаптивная оздоровительно-образовательная среда» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. № 1. С. 7 – 10.

Об авторе

Рустэм Кимович Кудашев – ст. преп., Башкирский государственный университет, Уфа.

E-mail: krustm@mail.ru

About author

Rustem Kudashev, Assist. Prof., Bashkir State University, Ufa.

E-mail: krustm@mail.ru