УДК 316.796 DOI: 10.22394/2079-1690-2020-1-4-258-262

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕУКРЕПЛЯЮЩЕГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Пономарев Игорь Евгеньевич кандидат социологических наук, профессор, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ) (344002, Россия, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 69). E-mail: ponomarev.igor54@gmail.com

Косинов Сергей Сергеевич кандидат социологических наук, старший преподаватель кафедры изического воспитания и спорта, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ) (344002, Россия, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 69). E-mail: ssk29.81@mail.ru

Олонец Светлана Борисовна доцент кафедры физической культуры и спорта Академии физической культуры и спорта, Южный федеральный университет (344006, Россия, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 105/42). E-mail: sveta.olonez@mail.ru

Аннотация

Сегодня перед современной системой российского образования стоит очень важная задача – воспитание гармоничной личности, обладающей профессиональными навыками и эффективно поддерживающей свое психическое и духовное здоровье. В связи с чем авторы статьи обращаются к процессу формирования здоровьеукрепляющего стиля жизни студентов вуза в процессе физического воспитания. На основе проведенного анализа авторы работы выстраивают модель здоровьеукрепляющего стиля жизни студентов вуза, которая включает в себя направления формирования здоровьеукрепляющего стиля жизни, среди которых познавательное, методическое, адаптационное, эмоционально-рациональное и педагогические условия, способствующие процессу физического воспитания в вузе, куда входит теоретический и практический материал, методическое и материально-техническое обеспечение, интегративный контроль.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, физкультурно-оздоровительная работа, физическое воспитание, здоровый образ жизни, здоровьеукрепляющий стиль жизни, молодежь, студенческая молодежь.*

Сегодня перед современной системой российского образования стоит очень важная задача – формирование гармонично развитой личности и высококвалифицированных специалистов, обладающих не только знаниями, умениями и навыками, необходимыми в профессиональной сфере, но и грамотно поддерживающих свое психическое и духовное здоровье. Крепкое здоровье позволяет человеку выстраивать успешные жизненные стратегии, выполнять важные задачи и преодолевать жизненные трудности и профессиональные перегрузки [1, с. 419; 2]. В ряде исследований отмечено, что регулярные занятия спортом не только положительно влияют на вес и другие медицинские показатели, приводят к улучшению психологического состояния и повышению энергии, а также могут повлиять на рост дохода от 6 до 10% [3].

Отметим, что вопросы, связанные с укреплением здоровья граждан, а особенно молодого населения страны, входят в число стратегических задач социального и экономического развития российского государства: оздоровление населения России, формирование здорового образа жизни среди граждан, развитие физически крепкого поколения[1]. Обозначенные факты, в свою очередь, актуализируют интерес к проблемному полю исследования.

Базовыми ресурсами здоровья российской нации являются физическая культура и спорт [4;5]. Огромное внимание со стороны исследователей уделяется потенциалу физической культуры и спорта, которые способствуют организации ценностной системы личности [6; 7; 8].

Специалисты, занимающиеся вопросами физической культуры и спорта, придают большую значимость состоянию здоровья студенческого контингента и роли системы образования в здоровьесбережении студенческой молодежи [9; 10]. Обращаясь к системе российского образования, исследователи рассматривают профессиональные компетенции и общекультурные компетенции у обучающихся вузов, которые формируются в процессе учебной деятельности [11; 12]. Также внимание ученых акцентируется на создании и внедрении технологий, направленных на повышение уровня физической подготовки студенческой молодежи в условиях учебных занятий [13; 14].

[1] Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 N 323-ФЗ; Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

Несмотря на большой интерес со стороны ученых к вопросу физического воспитания в высших учебных заведениях, мы полагаем, что данная тема не утрачивает своей актуальности и социальной значимости и в настоящее время. В связи с этим в рамках данной работы мы ставим цель рассмотреть процесс формирования здоровьеукрепляющего стиля жизни студентов вуза в процессе физического воспитания.

Перед тем, как погрузиться в рассмотрение процесса формирования здоровьеукрепляющего стиля жизни обучающихся в процессе физического воспитания в высших учебных заведениях, обратимся к базовым терминам исследования.

Под студентами вуза мы понимаем обучающихся в высших учебных заведениях на различных направлениях, формах и ступенях обучения (бакалавриат, магистратура, аспирантура).

Физическое воспитание рассматривается нами как компонент физической культуры, включенный в систему образования. «Физическое воспитание характеризует основу физической подготовленности людей – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей» [15, с. 21].

Термин «стиль жизни» чаще всего используется в рамках западной социологии. «Стиль жизни определяется как характеристика индивидуальных социально-психологических особенностей образа жизни личности или групп людей» [15].

Обращаясь к здоровьеукрепляющему стилю жизни, отметим, что по определению, обозначенному Всемирной организацией здравоохранения в рамках своего Устава, «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней или физических дефектов»[1]. Исходя из определения дефиниции «здоровье» и «стиль жизни», под здоровьеукрепляющим стилем жизни мы понимаем социально-психологические особенности образа жизни индивида или социальной группы, направленных на поддержание состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

В связи с тем, что молодежь представляет собой потенциал нации, очень важно еще в молодом возрасте сформировать культуру здоровья, которая включает в себя как духовное, так и физическое развитие. Формированию культуры здоровья и здоровьеукрепляющего стиля жизни способствует образовательный процесс. К функциям физического воспитания в рамках высших учебных заведений можно отнести следующие [15, с. 20]:

• преобразовательно-созидательную, направленную на поддержание физического здоровья обучающихся;

• интегративно-организационную, позволяющую осуществлять молодым людям совместную деятельность в коллективах;

• ценностно-ориентационную: в процессе физического воспитания формируются профессионально- и личностно-ценностные ориентации;

• социализационную, что позволяет студенту активно включаться в систему общественных отношений;

• проективно-творческую: в рамках занятия спортом молодые люди могут раскрывать и развивать свои творческие способности;

• коммуникативно-регулятивную, направленную на удовлетворение социальных потребностей обучающихся.

Реформирование системы высшего образования затрагивает и изменения в учебных планах, что отражается на процессе физического воспитания. Многие исследователи, которые занимаются вопросами физического воспитания студентов и молодежи, фиксируют у обучающихся российских вузов недостаточный уровень физического развития, а также отмечают его снижение за период обучения в вузе. Этот факт еще раз подтверждает необходимость формирования здоровьеукрепляющего стиля жизни у современных студентов в процессе физического воспитания.

В рамках учебной деятельности физическое воспитание реализуется посредством дисциплины «физическая культура», которая включена в обязательный компонент Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) каждого направления обучения на уровне бакалавриата. В рамках ФГОС также указано, что для лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация должна установить особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья [17]. Занятия по физической культуре проводятся на первом и втором курсе в объеме четырех академических часов в неделю, в рамках третьего и четвертого года обучения на данную дисциплину отводится два часа в неделю. Отметим, что ранее при реализации стандартов специалитета, дисциплина по физической культуре

[1] Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения от 1946 г.

велась только на младших курсах. В рамках учебного процесса используют игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол), что способствует формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также усиливает уровень физической подготовленности обучающихся. Также обучающиеся активно занимаются плаванием (аквааэробикой и оздоровительными видами плавания), что позволяет откорректировать нарушения осанки и в целом улучшить здоровье, а также снизить общий уровень заболеваемости. Помимо этого, студенты активно занимаются различными видами оздоровительной гимнастики: классическая гимнастика, степ-аэробика, пилатес и другие.

Несмотря на существенное количество часов, отводимых на реализацию физической культуры в рамках учебного плана, у обучающихся все равно существует потребность, направленная на восполнение недостатка двигательной активности в связи с большой академической нагрузкой и аудиторной работой [18]. Данная потребность может восполняться студентами в рамках внеаудиторной работы при посещении специализированных секций, действующих в учебном заведении. При помощи занятий в секции студенты могут сформировать мотивацию к регулярным занятиям спортом, а также восполнят дефицит двигательной активности [19]. Помимо занятий в секциях, обучающиеся могут принимать участие в различных соревнованиях и марафонах. Например, в настоящее время активно проводятся всероссийские забеги и полумарафоны во всех регионах страны, что также направлено на выработку здоровьеукрепляющего стиля жизни молодого населения.

Исходя из проведенного анализа, на наш взгляд, модель формирования здоровьеукрепляющего стиля жизни студентов вуза в процессе физического воспитания состоит из таких элементов, как направления физического воспитания и педагогические условия (Рис. 1).

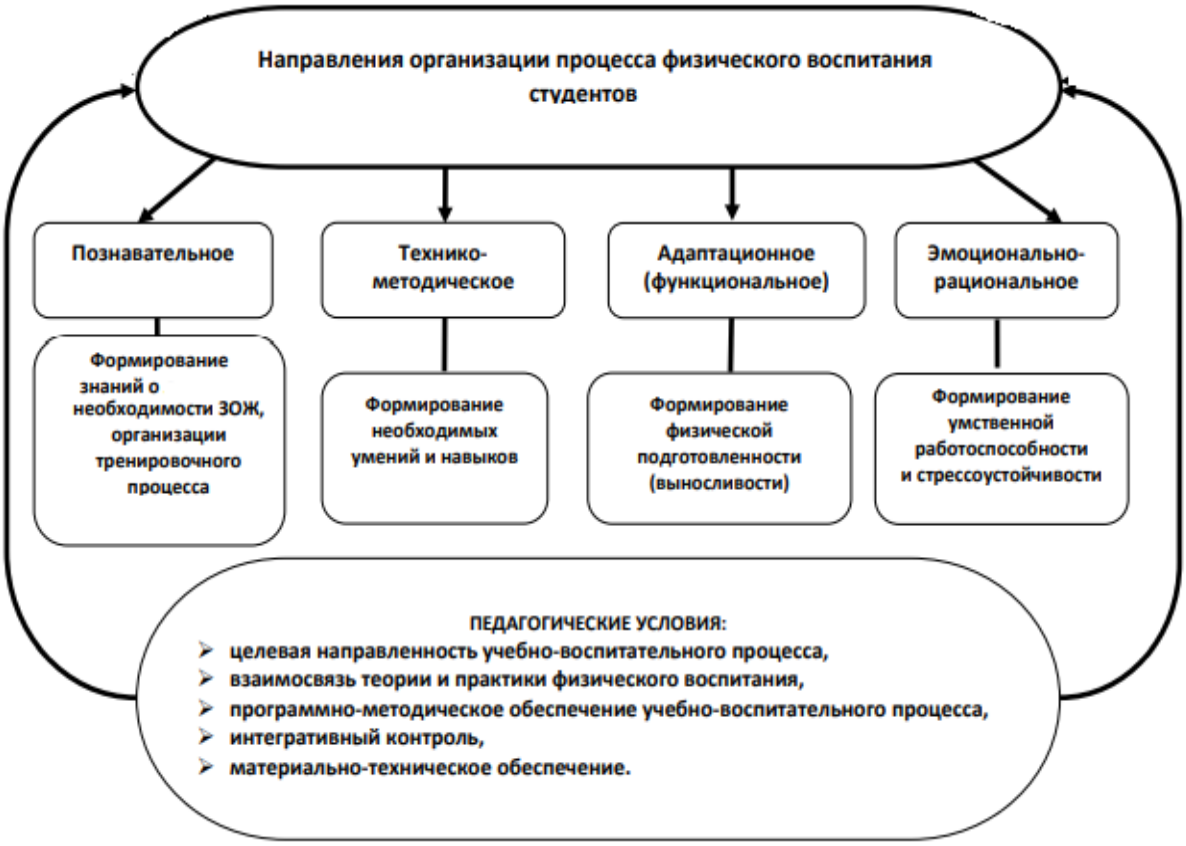


Рис. 1. Модель формирования здоровьеукрепляющего стиля жизни студентов вуза в процессе физического воспитания

Направления физического воспитания обучающихся соотносятся с функциями физического воспитания и направлены на формирование необходимого комплекса знаний и умений о тренировочном процессе и теоретических основ профессионального здоровья, что, в свою очередь, поможет в будущем сохранять высокую интеллектуальную работоспособность.

Среди педагогических условий, которые способствуют формированию здоровьеукрепляющего стиля жизни студентов, мы отмечаем взаимосвязь теоретического и практического материала по физическому воспитанию, программно-методическое обеспечение, интегративный контроль и материально-техническое обеспечение в виде развитой инфраструктуры для занятия спортом.

В заключение стоит отметить, что формирование здоровьеукрепляющего стиля жизни студентов вуза в процессе физического воспитания является очень важным для самих обучающихся, поскольку это позволяет получить знания о здоровье человека, сформировать мотивацию к регулярной двигательной активности, снизить уровень заболеваемости и способствует профилактике социально-негативных явлений в студенческой среде.

Литература

1. *Сысоева Ю.В., Седнев А.В.* Физическая культура в жизни студентов // Молодой ученый. 2018. № 46 (232). С. 419-420. URL: https://moluch.ru/archive/232/53816/ (дата обращения: 29.10.2020).
2. *Vasilios D.* Kosteas The Effect of Exercise on Earnings: Evidence from the NLSY // Journal of Labor Research. 2012. Volume 33, Pp. 225–250.
3. *Гафиатулина Н.Х.* Здоровье как ценность в среде учащейся молодежи: Монография. Ростов-на-Дону: РАС ЮРГУЭС, 2009. 166 с.
4. *Гафиатулина Н.Х., Косинов С.С., Самыгин С.И.* Спортивное движение как эффективное средство развития социального здоровья российской студенческой молодежи // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2018. № 3. С. 19-22.
5. *Пономарев И.Е., Тютюнников В.И.* Многоуровневая система организации физического воспитания молодежи в контексте реализации здоровьесберегающих технологий // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. 2020. № 1. С. 246-250.
6. *Кузнецов П.К.* Гуманистические ценности массового спорта как средство формирования всесторонне развитой личности // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2012. № 152.
7. *Щетинина С.Ю.* Феномен физической культуры и спорта в социализации личности // Автономия личности. 2011. № 2 (4). С. 40-47.
8. *Ponomarev I.E., Zorina O.V., Tyutyunikov V.I., Belmach V., Schutyeva I.Yu., Olonets S.B.* Sport in the environment of student youth as a component of physical culture and factor of preparing athletes of highest achievements. Revista Turismo Estudos & Práticas. 2020. № S4. С. 17.
9. *Лубышева Л.И.* Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике // М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. 200 с.
10. *Бальсевич В.К.* Здоровьесберегающая функция образования в Российской Федерации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 5. С. 2-6.
11. *Ponomarev I.E., Gafiatulina N.K., Zritineva E.I., Kasyanov V.V., Bahutashyili T.V.* The influence of social justice crisis on social health and spiritual security of young students (a case study of the south of Russia). International Journal of Applied Exercise Physiology. 2019. Т. 8. № 2.1. С. 250 - 257.
12. *Драндров Г.Л., Файзуллин И.Ф.* Формирование у студентов вузов физической культуры и спорта общекультурных компетенций в процессе волонтерской деятельности на крупных спортивных мероприятиях // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 6 URL: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=23185 (Дата обращения: 29.10.2020)
13. *Вергунова В.М.* Методика комплексного применения физкультурнооздоровительных средств в укреплении здоровья студенток университета: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. Хабаровск, 2009. 23 с.
14. *Аникиенко Ж.Г.* Физическая подготовка студенток с преимущественным использованием средств фитнеса на основе учета индивидуального профиля развития физических качеств: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. Краснодар, 2013. 185 с.
15. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.
16. *Киселев Е.А.* Основные подходы к исследованию стиля жизни в социологии // Вестник ПензГУ. 2013. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-podhody-k-issledovaniyu-stilya-zhizni-v-sotsiologii (дата обращения: 29.10.2020).
17. *Согомонян К.В., Косинов С.С., Громик О.С.* Физическая культура и спорт как средство формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2020. № 2. С. 98-102.
18. *Кондаков В.Л.* О необходимости повышения двигательной активности студентов вузов / В. Л. Кондаков, А. Н. Усатов, В. Н. Усатов, Е. В. Говердовская // Культура физическая и здоровье. Воронеж: Изд-во ВГПУ, 2008. №5. С. 55-60.
19. *Олонец С.Б., Бабаева В.М., Согомонян К.В.* Физическая культура и спорт как способ реализации стратегии здравоохранения // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2019. № 9. С. 79-82.

***Ponomarev Igor Evgenyevich*,** Candidate of Sociology, Professor, Rostov State University of Economics (RINH) (69, Bolshaya Sadovaya str., Rostov-on-Don, 344002, Russian Federation). E-mail: ponomarev.igor54@gmail.com

***Kosinov Sergey Sergeevich*,** Candidate of Sociology, Senior Lecturer, Department of Natural Education and Sports, Rostov State Economic University (RINH) (69, Bolshaya Sadovaya str., Rostov-on-Don, 344002, Russian Federation). E-mail: ssk29.81@mail.ru

***Olonets Svetlana Borisovna*,** Associate Professor at the Department of Physical Culture and Sports, Academy of physical and sports, Southern Federal University (105/42, Bolshaya Sadovaya str., Rostov-on-Don, 344006, Russian Federation). E-mail: sveta.olonez@mail.ru

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Abstract

Today, the modern Russian education system faces a very important task-the upbringing of a harmonious personality with professional skills and effectively maintaining their mental and spiritual health. In this connection, the authors of the article address the process of forming a health-strengthening lifestyle of University students in the process of physical education. On the basis of the analysis, the authors build a model zdoroveuchenye life style of University students, which includes the formation of zdoroveuchenye lifestyle (cognitive, technical, adaptive, emotionalvolitional) and pedagogical conditions aimed at the organization of process of physical education in high school: the relationship of theory and practice, software and methodical support of educational process, integrative control and logistics.

Keywords: *physical culture, sports, physical culture and health work, physical education, healthy lifestyle, health-strengthening lifestyle, youth, student youth.*

References

1. Sysoeva YU.V., Sednev A.V. Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov // Molodoj uchenyj. 2018. № 46 (232). P. 419-420. URL: https://moluch.ru/archive/232/53816/ (data obrashcheniya: 29.10.2020).
2. Vasilios D. Kosteas The Effect of Exercise on Earnings: Evidence from the NLSY // Journal of Labor Re-search. 2012. Volume 33, Pp. 225–250.
3. Gafiatulina N.H. Zdorov'e kak cennost' v srede uchashchejsya molodezhi: Monografiya. Rostov-na-Donu: RAS YURGUES, 2009. 166 p.
4. Gafiatulina N.H., Kosinov S.S., Samygin S.I. Sportivnoe dvizhenie kak effektivnoe sredstvo razvitiya social'nogo zdorov'ya rossijskoj studencheskoj molodezhi // Gumanitarnye, social'no-ekonomicheskie i obshchestvennye nauki. 2018. № 3. P. 19-22.
5. Ponomarev I.E., Tyutyunnikov V.I. Mnogourovnevaya sistema organizacii fizicheskogo vospitaniya molodezhi v kontekste realizacii zdorov'esberegayushchih tekhnologij // Gosudarstvennoe i mu-nicipal'noe upravlenie. Uchenye zapiski. 2020. № 1. P. 246-250.
6. Kuznecov P.K. Gumanisticheskie cennosti massovogo sporta kak sredstvo formirovaniya vsesto-ronne razvitoj lichnosti // Izvestiya RGPU im. A.I. Gercena. 2012. № 152.
7. SHCHetinina S.YU. Fenomen fizicheskoj kul'tury i sporta v socializacii lichnosti // Avtonomiya lichnosti. 2011. № 2 (4). P. 40-47.
8. Ponomarev I.E., Zorina O.V., Tyutyunikov V.I., Belmach V., Schutyeva I.Yu., Olonets S.B. Sport in the environment of student youth as a component of physical culture and factor of preparing athletes of highest achievements. Revista Turismo Estudos & Práticas. 2020. № S4. P. 17.
9. Lubysheva L.I. Sportizaciya v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoj idei k innovacionnoj praktike // M.: NIC «Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury i sporta», 2017. 200 p.
10. Bal'sevich V.K. Zdorov'esberegayushchaya funkciya obrazovaniya v Rossijskoj Federacii // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2006. № 5. P. 2-6.
11. Ponomarev I.E., Gafiatulina N.K., Zritineva E.I., Kasyanov V.V., Bahutashyili T.V. The influence of social justice crisis on social health and spiritual security of young students (a case study of the south of Russia). International Journal of Applied Exercise Physiology. 2019. T. 8. № 2.1. P. 250 - 257.
12. Drandrov G.L., Fajzullin I.F. Formirovanie u studentov vuzov fizicheskoj kul'tury i sporta obshchekul'turnyh kompetencij v processe volonterskoj deyatel'nosti na krupnyh sportivnyh meropriyatiyah // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. 2015. № 6 URL: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=23185 (Data obrashcheniya: 29.10.2020)
13. Vergunova V.M. Metodika kompleksnogo primeneniya fizkul'turnoozdorovitel'nyh sredstv v ukreplenii zdorov'ya studentok universiteta: avtoref. dis. … kand. ped. nauk: 13.00.04. Haba-rovsk, 2009. 23 p.
14. Anikienko ZH.G. Fizicheskaya podgotovka studentok s preimushchestvennym ispol'zovaniem sredstv fitnesa na osnove ucheta individual'nogo profilya razvitiya fizicheskih kachestv: dis. … kand. ped. nauk: 13.00.04. Krasnodar, 2013. 185 p.
15. Fizicheskaya kul'tura studenta: Uchebnik / Pod red. V.I. Il'inicha. M.: Gardariki, 2000. 448 p.
16. Kiselev E.A. Osnovnye podhody k issledovaniyu stilya zhizni v sociologii // Vestnik PenzGU. 2013. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-podhody-k-issledovaniyu-stilya-zhizni-v-sotsiologii (data obrashcheniya: 29.10.2020).
17. Sogomonyan K.V., Kosinov S.S., Gromik O.S. Fizicheskaya kul'tura i sport kak sredstvo formirovaniya zdorovogo obraza zhizni u studencheskoj molodezhi // Gumanitarnye, social'no-ekonomicheskie i obshchestvennye nauki. 2020. № 2. P. 98-102.
18. Kondakov V.L. O neobhodimosti povysheniya dvigatel'noj aktivnosti studentov vuzov / V. L. Kondakov, A. N. Usatov, V. N. Usatov, E. V. Goverdovskaya // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. Voronezh: Izd-vo VGPU, 2008. №5. P. 55-60.
19. Olonec S.B., Babaeva V.M., Sogomonyan K.V. Fizicheskaya kul'tura i sport kak sposob realizacii strategii zdravoohraneniya // Gumanitarnye, social'no-ekonomicheskie i obshchestvennye nauki. 2019. № 9. P. 79-82.