|  |  |
| --- | --- |
|  | **Киселев Александр Викторович,**  старший преподаватель кафедры физической культуры  ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет», г. Петрозаводск, Россия  **Kiselev Aleksand**r Viktorovich,  starshiy prepodavatel' kafedry fizicheskoy kul'tury  FGBOU VO «Petrozavodskiy gosudarstvennyy universitet», g. Petrozavodsk, Rossiya. |

УДК 378

**К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ ВУЗА**

TO THE QUESTION OF THE FORMATION OF CULTURE OF HEALTH IN STUDENTS OF THE HIGHER EDUCATION

Стандарты высшего образования последнего поколения содержат целый ряд новых требований к уровню подготовки бакалавра, включающий в том числе и требования к системе знаний о соматическом и психическом здоровье человека, организационных умений, способствующих поддержанию и развитию собственного здоровья обучающихся. Для решения данных задач в процессе подготовки в вузе необходимо формировать культуру здоровья у студентов. Образовательные программы различных направлений подготовки стали все активнее включать элементы культуры здоровья.

**Традиционно под основой культуры здоровья понимается осознанное ценностное отношение человека к собственному здоровью, а показателем культуры здоровья – общая культура человека, выраженная в достаточном уровне физического, психического, духовно-нравственного и социального развития** (рисунок 1).

В общении со студентами 1-2 курса отмечается их низкий интерес к проблемам физического здоровья и развития. В процессе систематических физических тренировок у бакалавров постепенно повышается желание больше узнать о влиянии тех или иных упражнений на организм, об оптимальных темпе и последовательности их выполнений, чередовании занятий и отдыха, приемах самоконтроля в процессе тренировки. Эти знания частично предоставляются преподавателем, частично добываются студентами самостоятельно. Многое зависит от желания студентов быть здоровыми. Вместе с тем, формирование культуры здоровья с трудом мыслится без активных занятий студентов физической культурой, без участия их в спортивных соревнованиях, спартакиадах, спортивных играх.

Рисунок 1. Структура культура здоровья

В Петрозаводском государственном университете урочная и внеурочная деятельность организуется с учетом интересов и пожеланий обучающихся. Элективная дифференциация стала основой спортивно ориентированного физического воспитания, приобщения студентов к ценностям физической культуры, формирования внутренней потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом. Как и в большинстве вузов, выбор приоритета дифференциации студенты осуществляют во втором семестре, т.е. уже на первом курсе, но по завершении адаптационного периода. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках для студентов не является обязательным, однако поддерживается преподавателями и учитываются при промежуточной аттестации.

Анкетирование 124 студентов университета, проведенное в течение нескольких лет, выявило, что многие из них занимаются физической культурой не только в учебном процессе, но их действия носят неупорядоченный, бессистемный характер (61%). Бакалавры понимают, что для укрепления здоровья, в первую очередь, необходимы систематическая физическая активность (98%). 93% опрошенных отмечают недостаток знаний в области здорового образа жизни, 29% обучающихся эпизодически участвуют в спортивных мероприятиях. 71% заявили о недостатке времени для занятий физической культурой вне вуза. Думается, что формирование мотивации к активному образу жизни у студентов в процессе профессиональной подготовки является необходимым условием воспитания культуры здоровья. С целью формирования этой мотивации и воспитания культуры здоровья нами разработан учебный комплекс, состоящий из двух блоков (таблица1).

Таблица 1.

*Учебный комплекс для воспитания культуры здоровья у студентов*

|  |  |
| --- | --- |
| Теоретический блок | Практический блок |
| * подготовка студентами рефератов на тему, связанную с особенностями организации занятий физкультурой и спортом у людей разного возраста и профессиональной занятости; во-вторых; * собеседование по предписаниям и ограничениям в занятиях физкультурой и спортом, связанных с наличием у учащихся того или иного заболевания. | * подготовка студентами комплекса физических упражнений; * самостоятельное выполнение комплекса упражнений; * апробация его на однокурсниках. |

Индивидуальный подход в процессе занятий физической культурой повышает эффективность формирования у студентов культуры здоровья, готовит их к профессиональной деятельности, обеспечивает ценностное отношение к соматическому, психическому и репродуктивному здоровью как собственному, так и других людей.

Система работы по данному направлению базируется на определенных принципах: системности, индивидуализации, деятельностного подхода, бинарного взаимодействия, что обеспечивает ее результативность.

Проводимая работа является лишь одним из подходов к разработке организационно-педагогических условий формирования культуры здоровья студентов. Требуют усиления просветительская деятельность, направленная на формирование знаний о культуре здоровья, стимулирование студентов к занятиям физкультурой и спортом, формирование их личной заинтересованности в том, чтобы быть здоровыми.

Литература:

1. Васютина И. В., Симонова А. А. Современное понимание феномена «культура здоровья дошкольника» [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы X Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2018 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2018. — С. 15-22. — URL https://moluch.ru/conf/ped/archive/277/13957/ (дата обращения: 17.09.2018)

2. Вербицкий, A.A. Основы концепции развития непрерывного экологического образования // Педагогика. 1997. - N6. - С. 31-36.

3. Киселев, А.В. Дидактическая игра как форма аттестации результатов обучения студентов вуза [Текст] / А.В. Киселев, Е.А. Сергина // Новые формы аттестации как элемент инновационной программы: сборник материалов круглого стола / науч. ред. Т. В. Христидис. - Москва, 2014. - С.89-93.

4. Киселев, А.В. Формы индивидуальной работы со студентами педвуза по формированию у них здорового образа жизни [Текст] / А.В. Киселев // Образование и семья: проблемы индивидуализации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции 20-21 апреля 2005 года, Санкт-Петербург./ Под общей ред. И.А.Хоменко. - Санкт-Петербург, 2006. - С.166-170.

5. Крестовников, А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений /А.Н. Крестовников. -Москва, 1951. 60 с.

6. Меерзон, Т.И. Современные предпосылки преподавания валеологии / Т.И. Меерзон, О.К. Смышляев // Проблемы валеологии в образовании. Липецк, 1995. - С. 65.

7. Платонов, К.К. О системе психологии / К.К. Платонов. - Москва: Мысль, 1972.