

УДК 378.17:37.02

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

<sup>1</sup>Носов А.Г., <sup>2</sup>Бриленок Н.Б.

<sup>1</sup>Поволжский институт управления имени П.А. Столыпина, филиал РАНХиГС,  
Саратов, e-mail: Tooalexander@mail.ru;

<sup>2</sup>Институт физической культуры и спорта СГУ имени Н.Г. Чернышевского,  
Саратов, e-mail: brilenoknb@yandex.ru

В работе проводится анализ педагогических условий, обеспечивающих процесс сбережения здоровья современной молодежи. Рассматриваются условия и факторы, способствующие принятию обучающимися решений, позитивно отражающихся на состоянии их здоровья. В статье анализируются работы современных авторов, связанные с формированием здорового образа жизни молодежи. Отмечается актуальность реализации педагогических условий, необходимых для становления здорового образа жизни обучающихся. Первая группа условий способствует созданию общего информационного поля, доступного всем участникам образовательного процесса, включающего создание электронных ресурсов, отражающих актуальную информацию по сохранению и укреплению здоровья для участников образовательного процесса. Вторая группа педагогических условий способствует систематической мотивации молодых людей к сбережению здоровья, основанной на личном примере всех участников образовательной организации. Третья группа условий, обеспечивающих становление здорового образа жизни обучающихся, это организация их здоровьесберегающей деятельности во время и после образовательного процесса. Данное условие включает в себя как индивидуальную работу, так и проведение различных массовых мероприятий с обучающимися. В статье рассматривается структурная взаимосвязь реализуемых условий, их функциональные особенности и результат влияния на молодых людей. Отмечается, что успешная реализация перечисленных условий стимулирует процессы разработки и реализации индивидуальных траекторий становления здорового образа жизни в образовательном процессе.

**Ключевые слова:** педагогические условия, здоровый образ жизни, становление, обучающиеся, молодежь, система здорового образа жизни в вузе

## PEDAGOGICAL CONDITIONS OF THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

<sup>1</sup>Nosov A.G., <sup>2</sup>Brilenok N.B.

<sup>1</sup>P.A. Stolypin Volga region Institute of Management, branch of Ranepa,  
Saratov, e-mail: Tooalexander@mail.ru;

<sup>2</sup>Institute of physical culture and sports of N.G. Chernyshevsky SSU,  
Saratov, e-mail: brilenoknb@yandex.ru

The paper analyzes the pedagogical conditions that ensure the health preservation of modern youth. We consider the conditions and factors that contribute to decision-making among students who have a positive effect on their health. The article analyzes the work of modern authors related to the formation of a healthy lifestyle for young people. The relevance of the implementation of pedagogical conditions necessary for the establishment of a healthy lifestyle in students is noted. The first condition is the creation of a common information field that is accessible to all participants in the educational process. It consists in the creation of electronic resources that reflect relevant information on the preservation and promotion of health for participants in the educational process. The second pedagogical condition is the systematic motivation of young people to save health, based on a personal example of all participants in an educational organization. This condition will also include the cultivation of the values of a young family among young people. The third pedagogical condition for the establishment of a healthy lifestyle for students is the organization of their health-preserving activities during and after the educational process. This condition includes both individual work and various mass events with students. The article discusses the structural relationship of the conditions being implemented, their functional features and the result of influence on young people. It is noted that the successful implementation of these conditions stimulates the development and implementation of individual trajectories of the formation of a healthy lifestyle in the educational process.

**Keywords:** pedagogical conditions, healthy lifestyle, formation, students, youth, healthy lifestyle system at the University

Сегодня проблема формирования здорового образа жизни обучающихся является хорошо изученной, подкрепляется многочисленными научными исследованиями и фактами. Однако результат данной работы в системе образования не совсем очевиден. В настоящее время остается высокой доля молодежи с вредными привычками [1]. По-прежнему среди молодых людей недо-

статочное внимание уделяется активному образу жизни и необходимому двигательному режиму, как следствие, не снижается процент студентов с ограничениями здоровья [2]. Причина данных явлений кроется как в объективных обстоятельствах, включающих в себя особенности образовательной системы, так и в субъективных, выражающихся в отношении обучающихся

к своему здоровью. Стоит отметить, что результатом недостаточного внимания к данной проблеме является рост заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и нарушения обмена веществ, обусловленных игнорированием принципов здорового образа жизни.

Как известно, образ жизни формируется у молодого человека достаточно длительное время, основываясь при этом на постоянном поведении и привычках. Именно поэтому экстренно повлиять на его изменение достаточно проблематично. Осложняет ситуацию отсутствие в современной педагогической практике целостной системы, обеспечивающей сознательное сбережение здоровья самими обучающимися. Связан данный факт с многочисленными реформами образовательной системы и отчасти сменой идеологических ориентиров. Стоит отметить, что в настоящее время популяризация идей здорового образа жизни среди молодежи ведется, но фрагментарно и не имеет переходных этапов между ступенями образования.

Обращаясь к анализу современной научной литературы, видим, что в работе Н.А. Букреевой, Н.А. Мелешковой, Г.А. Унжакова рассматривается модель здоровьесберегающей деятельности студентов в аспекте физического воспитания [3], при этом делается акцент, прежде всего, на развитие именно деятельностного компонента. Такие авторы, как Е.В. Бахарева и Л.В. Иванова, раскрывают теоретические аспекты формирования здоровьесберегающего поведения у школьников [4], не уделяя, однако, внимания тому факту, что здоровый образ жизни обучающихся имеет сложную и многокомпонентную структуру. Обращаясь к практической стороне вопроса, отметим особенность работы в данном направлении. Она заключается в том, что активизация нескольких компонентов здорового образа жизни при недостаточном уровне сформированности остальных не обеспечивает активность субъекта в процессе здоровьесбережения. В данном ключе становится актуальным рассмотрение специфики становления здорового образа жизни у обучающихся. Структура данного процесса включает знаниевый, ценностно-мотивационный и деятельностный компоненты. В данной работе мы рассмотрим педагогические условия, способствующие формированию перечисленных компонентов здорового образа жизни у студентов, и проведем их систематизацию.

Целью текущей работы является выявление, анализ и систематизация необходимых педагогических условий для организа-

ции процесса становления здорового образа жизни у обучающихся на примере студентов вуза.

### **Материалы и методы исследования**

В статье используются теоретические и эмпирические методы исследования. Осуществляется анализ педагогических условий, необходимых для становления здорового образа жизни студентов. Проводится их систематизация, фиксируются формы их реализации и последующий результат.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Формирование личности по теории А.Н. Леонтьева начинается с раннего возраста, причем данный процесс осуществляется на всех уровнях образования, начиная с дошкольного, и имеет мощный всплеск в подростковом возрасте. При этом следует учесть, что если в младшем школьном возрасте на процесс личностного развития оказывают первостепенное влияние семья и учителя, то в подростковом и раннем студенческом возрасте влияние старшего поколения ослабевает и авторитеты для молодых людей меняются. На данном этапе педагогу, с одной стороны, сложно скорректировать сознательное поведение подростков «извне», используя при этом формальные средства. С другой стороны, создавая необходимые условия в образовательном процессе и обеспечивая при этом их реализацию, становится возможным повлиять на ранее сложившееся мнение обучающейся молодежи, в частности на самостоятельное сбережение здоровья и осознание его ценности.

В данном аспекте становится актуальной методика педагогического сопровождения становления здорового образа жизни обучающихся. С одной стороны, это работа участников образовательного процесса с индивидуальными траекториями здоровьесберегающего поведения, с другой стороны, это создание необходимых педагогических условий для их разработки и реализации.

Так как мы рассматриваем процесс становления здорового образа жизни на примере обучающихся вуза, вкратце рассмотрим специфику студенческой активности в образовательном процессе. В первую очередь стоит отметить, что уже при поступлении абитуриенты имеют различный уровень состояния здоровья и различный уровень знаний влияющих на его сохранение, что не в полной мере учитывается образовательной организацией. Далее, рассматривая процесс адаптации перво-

курсников к учебе, можно отметить такие особенности данного этапа, как самоопределение и активную реализацию временных ресурсов. Например, разносторонняя занятость молодых людей в творчестве, науке и спорте, частичная отстраненность от семьи и прежнего круга общения, появление новых авторитетов и примеров для подражания в той или иной мере формируют особенности поведения молодых людей, в том числе стимулируя принятие самостоятельных решений. В совокупности с особенностями образовательного процесса и высокой умственной нагрузкой данные факторы способствуют разработке и реализации индивидуальной стратегии деятельности. Причем данное влияние факторов может быть стихийным или же управляемым и носить системный характер.

В контексте изложенного выше рассмотрим педагогические условия, способствующие становлению здорового образа жизни у студентов.

Само понятие «педагогические условия», по мнению В.И. Андреева, подразумевает специфические обстоятельства образовательного процесса, возникающие в процессе выбора педагогическим коллективом содержания, средств и методов обучения для достижения определяемых целей [5].

Как считает Н.В. Ипполитова, педагогические условия можно классифицировать на организационно-педагогические, психолого-педагогические и дидактические [6]. При этом стоит понимать, что условия образовательной среды также могут подразделяться на внешние, внутренние, объективные, субъективные, общие, специфические и пространственные. Учитывая специфику процесса становления здорового образа жизни у студентов, мы разделим педагогические условия на три группы.

Первая группа условий должна быть направлена на создание в образовательной организации общего информационного поля, включающего в себя актуальную, обновляемую информацию о факторах, влияющих на здоровье. Вторая группа должна обеспечивать непрерывную и разностороннюю мотивацию молодых людей к сбережению и укреплению своего здоровья. Третья группа педагогических условий должна способствовать организации самостоятельной деятельности обучающихся, способствующей закреплению принципов здорового образа жизни, их системной реализации и последующего введения в привычку.

Для более полного понимания ожидаемого эффекта раскроем функции, содержа-

ние и структурную взаимосвязь перечисленных групп условий.

Общее информационное поле, включающее в себя актуальную и постоянно обновляемую информацию о здоровье обучающейся молодежи, является результатом реализации первой группы педагогических условий. Данные условия должны обеспечивать реализацию следующих компонентов информационного поля: во-первых, это страница или раздел сайта образовательной организации с тематикой принципов здорового образа жизни молодежи. Данный электронный ресурс должен быть общедоступен, включать в себя литературные источники, мультимедийные материалы (аудио- и видеоматериалы), тесты и ссылки на необходимые сайты и мобильные приложения, модель электронного дневника студента. Дублирующим компонентом может быть методическое пособие по становлению здорового образа жизни среди обучающихся, отражающее основную суть электронного ресурса и имеющее последовательную структуру изложения материала. Третьим компонентом информационного поля является оформление территории образовательной организации согласно принципам здорового образа жизни. Это различные фоновые элементы, демонстрация мультимедийных материалов в зонах питания и отдыха, соответствующее оформление данных территорий.

На основании изложенного выделим следующие педагогические условия: доступность для обучающихся информации по тематике сбережения здоровья (отобранной под контролем педагога); логически верно выстроенная педагогом структура материала по тематике сбережения здоровья; трансляция под педагогическим контролем актуальной информации на тематику сбережения здоровья.

Вторая группа педагогических условий, необходимых для организации становления здорового образа жизни у обучающихся должна обеспечивать их непрерывную и всестороннюю мотивацию со стороны педагогического коллектива образовательного учреждения. Находясь в стенах вуза, студенты проходят период социализации, связанный с личностным поиском и налаживанием партнерских отношений. В коллективе учебной группы молодые люди становятся менее зависимыми от взрослых. Многие студенты ищут новые примеры для подражания и апробируют успешные социальные практики [7]. В данном аспекте педагогическому коллективу особое внимание следует уделить мотива-

ции обучающихся на принятие ценностей здорового образа жизни. Стоит отметить, что в вузе работа по формированию и развитию здорового образа жизни среди студентов является часто формальностью и носит в большинстве случаев популистский характер [8]. Связано данное явление с самим механизмом принятия решений. Программы и мероприятия по здоровьесбережению разрабатываются, утверждаются в различных ведомствах, а затем спускаются как директивы. Часто в таких случаях результат не дает ожидаемого эффекта. Чтобы избежать подобных последствий, руководству необходимо проводить предварительную работу с профессорско-преподавательским составом образовательной организации, стимулируя сопутствующие инициативы. В предыдущей работе [9] мы описали примеры социальных практик, среди которых рассматривали эффект группового влияния на личность. Например, многие студенты первокурсники начинают приобщаться к курению для того чтобы контактировать с одноклассниками или наладить контакт с преподавателем. Подобные практики следует проанализировать и при возможности нивелировать в образовательном процессе. Отметим, что отличительными чертами данной группы педагогических условий является именно систематическая мотивация обучающихся на основании информационной поддержки, обеспеченной во время реализации первой группы условий.

Резюмируя изложенное выше, отметим следующие условия второй группы: непрерывная мотивация обучающихся к здоровьесбережению с учетом современных тенденций и успешных социальных практик; мотивация педагогических работников к ведению здорового образа жизни; мониторинг и исключение факторов негативно влияющих на мотивацию обучающихся к сохранению здоровья.

Третья группа педагогических условий, необходимых для становления здорового образа жизни у обучающихся, должна обеспечивать практическое закрепление принципов здоровьесберегающего поведения. В планируемую работу ППС и студентов следует включить дни здоровья, дни семьи, дни борьбы с курением и проявлением различных форм наркомании. Мероприятия, проводимые с активными деятелями науки, культуры и политики, позволят решать как практические, так и теоретические вопросы, связанные с положительным примером для молодых людей и мотивацией вести здоровый образ жизни. Научно-практические конференции и конкурсы на темати-

ку сбережения здоровья будут отражать текущий уровень развития и становления когнитивного компонента здорового образа жизни у обучающихся. В студенческие спартакиады и спортивные мероприятия необходимо включать как дополнительные виды состязаний, позволяющие принимать в них участие студентам с ограничениями здоровья, так и привлекать обучающихся в качестве волонтеров к судейству и организации соревнований.

Результаты реализации перечисленных мероприятий будут отражаться как в сформированном устойчивом климате здоровьесберегающей среды образовательной организации, так и в реализации обучающимися индивидуальных траекторий становления здорового образа жизни. Отметим, что для успешного воздействия этой группы условий необходима реализация условий первой и второй групп, так как без владения актуальной информацией и наличия необходимого эмоционального фона организация деятельности будет иметь фрагментарный характер и не сможет оказать длительный положительный эффект на участников процесса.

При грамотной организации всех перечисленных выше мероприятий будут последовательно сформированы знаниевый, ценностно-мотивационный и деятельностный компоненты становления здорового образа жизни. Учитывая, что во время реализации перечисленных педагогических условий у студентов возможно измерить как общий уровень становления здорового образа жизни [10], так и уровень сформированности каждого из перечисленных компонентов, данный процесс становится управляемым и поддается своевременной педагогической коррективке.

Для более полного понимания механизма взаимодействия представленных педагогических условий рассмотрим их в таблице, в которой мы постарались отразить их основные группы, формы реализации, взаимосвязь и результат влияния на обучающихся.

### Заключение

Подводя итоги проведенного исследования, выделим следующие положения. Проблематика формирования здорового образа жизни у молодежи сегодня достаточно изучена, но в настоящий момент в образовательной практике отсутствует целостная система здоровьесбережения обучающихся. В системе высшего образования данную задачу можно решить путем реализации педагогических условий, способствующих становлению здорового образа жизни у студентов.



Формы реализации педагогических условий становления здорового образа жизни у студентов, их взаимосвязь и их влияние на результат образовательного процесса

Группа педагогических условий и условия в нее входящие	Форма реализации	Результат влияния созданных условий на обучающихся
Информационно-содержательная: – доступность для обучающихся информации по тематике сбережения здоровья (отобранной под контролем педагога); – логически верно выстроенная педагогом структура материала по тематике сбережения здоровья; – трансляция актуальной информации на тематику сбережения здоровья (под педагогическим контролем)	Создание и обновление общего информационного поля по тематике сбережения здоровья; сайт и интернет-ресурсы, фоновое оформление окружающей среды, спецкурс, доступный для самостоятельного изучения, модель электронного «дневника здоровья»	Информированность в сфере самостоятельного сбережения здоровья, постоянное влияние окружающей обстановки на восприятие образовательного процесса, возможность фиксировать показатели физического развития в «дневнике здоровья», что обеспечивает обратную связь с педагогом
Мотивационно-ценностная: – непрерывная мотивация обучающихся к здоровьесбережению с учетом современных тенденций и успешных социальных практик; – мотивация педагогических работников к ведению здорового образа жизни; – мониторинг и нивелирование факторов негативно влияющих на мотивацию обучающихся к сохранению здоровья	Мотивация обучающихся со стороны педагогического коллектива образовательного учреждения к укреплению здоровья; популяризация идей здорового образа жизни руководством образовательной организации и профессорско-преподавательским составом, посещение мероприятий, направленных на актуализацию здоровьесберегающего поведения, руководством образовательной организации	Положительный пример здоровьесберегающего поведения со стороны лиц, управляющих образовательным процессом и профессорско-преподавательским составом образовательной организации, минимизация противоречий между пропагандой принципов здорового образа жизни и реальным положением в образовательном процессе, формирование у студентов ценностей и убеждений, связанных с сохранением здоровья
Организационно-деятельностная: – планирование годового плана мероприятий по здоровьесберегающей тематике; – привлечение активных деятелей региона в качестве авторитета для молодежи; – включение деятельности обучающихся в рамках здоровьесберегающей тематики в основные направления работы вуза	Организация активности обучающихся, способствующей закреплению принципов здорового образа жизни в дальнейшем поведении; проведение мастер-классов, круглых столов, курсов и конференций жизни, организация встреч и по тематике здорового образа открытых лекций с успешными лидерами региона, ведущими здоровый образ жизни	Приобретение теоретического и практического опыта по укреплению своего здоровья, овладение простейшими навыками работы с информационными источниками, формирование положительных примеров для подражания и последующих привычек здоровьесберегающего поведения. Реализация индивидуальных траекторий становления здорового образа жизни
Результаты последовательной реализации перечисленных педагогических условий в образовательной организации		
Организованный и систематически реализуемый в образовательной организации процесс становления здорового образа жизни у обучающихся	Целостная педагогическая система сохранения здоровья обучающихся в образовательном процессе	Педагогически сопровождаемый процесс реализации индивидуальных траекторий становления здорового образа жизни обучающимися, зависящий от уровня их активности

Разделив педагогические условия на три основные группы, мы классифицировали их следующим образом: информационно-содержательная группа, обеспечивающая формирование знаниевого компонента; мотивационно-ценностная группа, стимулирующая развитие ценностей здоровья и здорового образа жизни у студентов; организационно-деятельностная группа условий, способствующая формированию навыков здоровьесберегающего поведения у обучающихся. Данная классификация по-

зволяет реализовывать базовую и вариативную части перечисленных условий, исходя из возможностей и ресурсов образовательной организации. Так, например, в первой группе базовыми условиями являются те, которые обеспечивают доступность информации, отобранной и структурированной педагогом в целях информирования студентов по тематике здоровьесбережения. Вариативные условия обеспечивают трансляцию актуальной информации в различных источниках и на различных площадках.

Во второй группе непрерывная мотивация обучающихся и педагогических работников к становлению здорового образа жизни составляет базовую часть, а вариативной является дополнительный мониторинг и нивелирование негативных для здоровья факторов. В третьей группе условий базовые включают в себя планирование годового плана мероприятий по здоровьесберегающей тематике и организацию самостоятельной деятельности студентов согласно принципам здоровьесберегающего поведения. Вариативная часть подразумевает привлечение активных деятелей региона в качестве участников и экспертов мероприятий по тематике становления здорового образа жизни, а также включение деятельности обучающихся в рамках здоровьесберегающей тематики в основные направления работы вуза.

Дальнейшие перспективы текущей работы видятся нам в практической апробации теоретических положений, представленных в данном исследовании.

#### Список литературы

1. Емельяненко В.В. России выросло число курящих подростков среди подростков и студентов // Российская газета. [Электронный ресурс]. URL: <https://rg.ru/2018/10/24/v-rossii-vyroslo-chislo-kurilshchikov-sredi-podrostkov-i-studentov.html> (дата обращения: 20.02.2020).
2. Бойченко С.Ф., Рудева Т.В. Особенности занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы в КубГМУ // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 4–1. С. 48–50.
3. Букреева Н.А., Мелешкова Н.А., Унжаков Г.А. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов вуза // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2013. № 3 (11). С. 79–82.
4. Бахарева Е.В., Иванова Л.В. Педагогические условия формирования здорового образа жизни у старшеклассников сельской школы // Мир науки. Педагогика и психология. 2017. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-zdorovogo-obrazazhizni-u-starsheklassnikov-selskoy-shkoly> (дата обращения: 18.02.2020).
5. Андреев В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития. 2-е изд. Казань: Центр инновационных технологий, 2000. 608 с.
6. Ипполитова Н.В. Стерхова Н.С. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация // General and Professional Education. 2012. № 1. Р. 8–14.
7. Ушамировский, А.Э. Жизненные планы российской молодежи как рефлексия социального статуса // Научные ведомости БелГУ. Сер. Философия. Социология. Право. 2017. № 24 (273). Вып. 42. С. 55–59.
8. Журавлева И.В. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева // Институт социологии РАН. М., 2012. 252 с.
9. Носов А.Г., Бриленок Н.Б. Становление здорового образа жизни у обучающихся в аспекте социальных практик // Современные наукоемкие технологии. 2019. № 11–2. С. 348–352.
10. Носов А.Г. Диагностика уровня становления здорового образа жизни у обучающихся // Фундаментальные исследования. 2014. № 12–12. С. 2644–2648.