

УДК 378.172
DOI 10.17513/snt.39899

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Паршина Н.А., Тимошин В.В., Шуняева Е.А., Бакулин С.В.

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет им. М.Е. Евсевьева»,
Саранск, e-mail: natasha_marinkina@mail.ru

Пандемия коронавирусной инфекции оказала влияние на различные сферы жизни человека и благополучие населения в целом. Внедрение ограничительных мер, обусловивших формирование модели гиподинамичного поведения, коррелируется с показателями здоровья личности. Особый социально значимый характер имеет проблема здоровьесбережения студенческой молодежи, как фундаментальной основы трудового потенциала страны и незаменимой составляющей природного процесса смены поколений. Важная роль в формировании здоровьесберегающего поведения отводится высшей школе в целом и преподавателям, как социальным агентам, в частности. Выступая трансляторами культуры здорового и безопасного образа жизни, педагоги формируют структуру основных жизненных принципов и приоритетов, обеспечивают осведомленность о факторах влияния на качество и количество здоровья и технологиях его обеспечения. На основании сказанного целью исследования стало выявление средств формирования здоровьесберегающего поведения студентов в образовательном процессе педагогического вуза. Результаты исследования показали, что здоровьесберегающая направленность организации образовательного процесса студентов педагогического вуза обеспечивается внедрением современных тематически ориентированных форм и методов работы, использованием цифровых инструментов сохранения здоровья, усилением событийности физкультурно-оздоровительной работы в вузе, проектным обеспечением здоровьесберегающей деятельности.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающее поведение, студент педагогического вуза, ценностные ориентации, образовательный процесс вуза

Работа проводилась в рамках гранта на проведение научно-исследовательских работ по приоритетным направлениям научной деятельности вузов-партнеров по сетевому взаимодействию (ЧГПУ и МГПУ) по теме «Технологические основы формирования здоровьесберегающего поведения студентов педагогического вуза».

FORMATION OF HEALTH-SAVING BEHAVIOR OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENTS

Parshina N.A., Timoshin V.V., Shunyaeva E.A., Bakulin S.V.

Mordovian State Pedagogical University, Saransk, e-mail: natasha_marinkina@mail.ru

The coronavirus pandemic has impacted various areas of human life and the well-being of the population as a whole. The introduction of restrictive measures that led to the formation of a model of hypodynamic behavior is correlated with indicators of individual health. Of particular social significance is the problem of protecting the health of student youth, as the fundamental basis of the country's labor potential and an irreplaceable component of the natural process of generational change. An important role in the formation of health-saving behavior is assigned to higher education in general and teachers, as social agents, in particular. Acting as transmitters of the culture of a healthy and safe lifestyle, teachers form the structure of basic life principles and priorities, ensure awareness of the factors influencing the quality and quantity of health and technologies for ensuring it. Based on the above, the purpose of the study was to identify means of developing health-saving behavior of students in the educational process of a pedagogical university. The results of the study showed that the health-saving orientation of the organization of the educational process of students of a pedagogical university is ensured by the introduction of modern thematically oriented forms and methods of work, the use of digital tools for preserving health, increasing the eventfulness of physical education and health work at the university, and design support for health-preserving activities.

Keywords: health, health-saving behavior, student of a pedagogical university, value orientations, educational process of the university

The work was carried out within the framework of a grant for research work in priority areas of scientific activity of partner universities in network interaction (Chuvash State Pedagogical University and Mordovian State Pedagogical University) on the topic "Technological foundations for the formation of health-saving behavior among students of a pedagogical university".

Современные социально-экономические условия развития страны, гуманизация и технологизация образования определяют выработку новой стратегии трансформации личности. Требования и вызовы XXI в. актуализируют ценностный аспект

здоровьесберегающего поведения [1; 2]. Многообразие социальных, экономических и экологических факторов, оказывающих негативное влияние на показатели здоровья, производительность труда, снижают общую удовлетворенность человека жизнью и кор-

релируются с результатами комплексной оценки состояния здоровья [3]. Указанные факты подтверждаются данными мониторинга, проведенного в 2022–2023 учебном году в Мордовском государственном педагогическом университете им. М.Е. Евсевьева (МГПУ). Так, основную медицинскую группу имеют 50,6% обучающихся, 27,5% отнесены к подготовительной, 18,1% – к специальной, и 3,8% освобождены от практических занятий физической культурой. Данные за последние 5 лет имеют незначительные отклонения в сторону увеличения числа студентов, отнесенных к основной медицинской группе (в пределах 5%), уменьшения количества будущих педагогов подготовительной группы (– 6%), с вариативностью показателя для лиц специальной группы ($\pm 3\%$), незначительным изменением доли освобожденных от практических занятий физической культурой ($\pm 1\%$).

Вместе с тем решению проблемы сохранения и укрепления здоровья населения, как фундаментальной основы формирования репродуктивного, трудового потенциала страны, и фактору национальной безопасности в нормативно-правовом поле уделяется особое внимание (послание Президента РФ Федеральному собранию Российской Федерации, указ Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», «Основные направления деятельности Правительства РФ на период до 2024», «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и др.). Анализ научных изысканий, посвященных рассматриваемой проблематике, свидетельствует о разносторонности, глубине и достоверной результативности представленных разработок. Ценными для данного исследования являются труды Р.И. Айзмана, Г.Л. Апанасенко, Л.А. Поповой, А.А. Тернера, J. Ackerman, L. Aho, A. Antonovsky, M. Vlastxer, S. Vointy, R. Lee, A. Loke, отражающие подходы к пониманию здоровья, причины и механизмы его формирования, сохранения и укрепления, диагностики и мониторинга; работы Р.А. Березовской, Г.С. Никифорова, P. Absetz, C. Currie, N. Davies, C. Ganzer, N. Hankonen, K. Hurrelmann, J. McAndrews, S. McMullen, B. Piko, W. Setfretobulte, S. Wilson, раскрывающие теории поведения человека в отношении сохранения и укрепления здоровья; разработки А.Г. Маджуги, И.А. Синициной, Т.В. Поздевой, Е.М. Ag-Ool, J. Elder, S. Geller, M. Novell, H. Kreiler, S. Kreiler, E.K. Kyrgys, J. Prochaska, R.D. Saaya, W. Velicer, указываю-

щие на значимость формирования здоровьесберегающего и здоровьесозидающего поведения.

Указанные факты позволили предположить, что построение образовательного процесса педагогического вуза сопряжено с результативностью формирования здоровьесберегающего поведения студентов.

Цель исследования – выявление средств формирования здоровьесберегающего поведения студентов в образовательном процессе педагогического вуза.

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева» в 2022–2023 учебном году. В эксперименте приняли участие бакалавры 1–2 курса, обучающиеся по направлениям подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 49.03.01 Физическая культура. Общая численность выборки составила 516 человек. Для достижения цели исследования применялись следующие методы: теоретического уровня (анализ литературы, синтез, сравнение, систематизация), эмпирического уровня (опросные методы, тестирование), количественные и качественные методы обработки результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Поясним, что под здоровьесберегающим поведением понимаем систему социальных и поведенческих практик, определяющих благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его поведенческой культуры, гигиенические навыки, желание поддерживать оптимальное качество жизни [4].

Исследование отношения студентов к здоровью определялось на основе методики М. Рокича «Ценностные ориентации». Выявлено, что в системе терминальных ценностей приоритетность здоровья присуща лишь для трети студентов (29,3%). Большая часть опрошиваемых (42,8%) определила данную ценность как незначимую, 27,9% бакалавров – в группу безразличных.

С целью оценки факторов, влияющих на здоровьесберегающее поведение, использовался опросник «Профиль здорового образа жизни» [5]. Респондентам предлагалось выразить степень своего согласия, используя четырехбалльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Результаты позволяют констатировать следующее. Ответственно относятся к собственному здоровью 26,7% студентов. 17,8% бакалавров в полной мере

соблюдают режим регулярных занятий физическими упражнениями. Рациональной системы питания полностью придерживаются 20,3% опрошенных. 76,2% респондентов в целом выражают стремление к развитию внутренних ресурсов, целенаправленности и самореализации. В той или иной мере способны к выстраиванию межличностных отношений 82,5% студентов. Умеют распознавать источники стресса, противодействовать его влиянию и использовать специальные техники 15,9% опрошенных.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводилась на основе комплекса упражнений.

Полученные данные указали на необходимость проведения целенаправленной работы по формированию здоровьесберегающего поведения студентов педагогического вуза.

Авторами был проведен анализ содержания наполнения дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту» применительно к внедрению современных тематически ориентированных форм и методов работы. Результаты анкетирования позволили сделать вывод о целесообразности акцентированного включения в образовательную практику нетрадиционных форм двигательной активности (фитнес-аэробика (оздоровительная аэробика, степ-аэробика, футбол-аэробика, аквааэробика, памп-аэробика, йога, пилатес и др.), дартс, лапта, скиппинг). Интеграция во внеаудиторную работу предполагала вовлечение студентов в митапы, семинары-практикумы, дискуссии, тренинги, кейс-сессии, форсайты, круглые столы, коворкинги, пресс-конференции, баттлы, тематически ориентированные на освоение ценностных основ здоровьесбережения, становление здоровьесберегающего самосознания, формирование установок здорового и безопасного образа жизни.

Внедрение цифрового контура образования обусловило значимость использования цифровых инструментов сохранения здоровья, как персонифицированного средства здоровьесбережения. Приобщение студентов осуществлялось включением во внеаудиторную самостоятельную работу заданий, предусматривающих проведение ежедневного контроля состояния организма (питание, водный баланс, двигательная активность) с использованием цифровых инструментов, разработку индивидуальной программы оздоровления, расчет суточного рациона питания, составление рациона сбалансированного питания и др. В рамках аудиторной работы студенты познакомились с особенностями работы с компьютеризи-

рованными аппаратно-программными комплексами «Здоровье-экспресс», «ПсихоТест», программным модулем системы управления уровнем стресса, ключевыми возможностями которых является овладение современными технологиями исследования здоровья и функционального состояния организма человека.

Усиление событийности физкультурно-оздоровительной работы в вузе обеспечивалось целенаправленным вовлечением студентов в мероприятия здоровьесберегающей направленности, среди которых наиболее значимыми являются: «Легкоатлетическое пятиборье – Евсевьевец», соревнования по выполнению норм ГТО «На рекорд!», физкультурно-оздоровительное мероприятие «МГПУ на жарком льду», День Здоровья, Всероссийский день бега «Кросс наций – 2022», Всероссийский дистанционный беговой турнир «Марафон Победы», командные соревнования по видам спорта, Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России – 2023», Республиканский легкоатлетический кросс «За физическое и нравственное совершенствование нации» и др. Заметим, что университет традиционно выступает площадкой проведения мероприятий физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового характера различного уровня.

Следующей составляющей формирования здоровьесберегающего поведения студентов педагогического вуза является проектное обеспечение здоровьесберегающей деятельности. В рамках аудиторной работы изучение дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту» дополнялось защитой социально значимого проекта. Внеаудиторная работа предполагала оформление заявок на конкурсы проектов, нацеленных на пропаганду здорового образа жизни, наиболее значимыми из которых являются: Всероссийский конкурс проектов «Моя страна – моя Россия», Всероссийский конкурс молодежных проектов, Всероссийский творческий конкурс «Твой ход».

Для создания условий, направленных на сохранение здоровья студентов педагогического вуза, в МГПУ имеется современная развитая инфраструктура, представленная следующими структурными подразделениями.

1. Научно-практический центр физической культуры и здорового образа жизни направлен на стимулирование молодежи к здоровьесберегающей деятельности; организацию превентивных мероприятий по снижению факторов риска развития заболеваний; осведомление различных категорий граждан о вреде психоактивных веществ [6].

2. Спортивный клуб МГПУ осуществляет целенаправленную работу по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциального поведения студенческой молодежи; укреплению и поддержанию здоровья обучающихся, профессорско-преподавательского состава и сотрудников вуза. В данном подразделении функционирует 19 спортивных секций, а также организуется подготовка к выполнению норм ГТО.

3. Центр психологической поддержки «Доверие», деятельность которого нацелена на сохранение психологического здоровья студенческой молодежи и обеспечивает решение задач по определению личностных ресурсов и возможностей; снижению эмоционального напряжения; преодолению стрессов и эмоционального выгорания; актуализации позитивной жизненной позиции; формированию ответственности за принятие собственных решений.

Организация физкультурно-спортивной работы осуществляется на следующих спортивных сооружениях вуза: спортивно-оздоровительный комплекс «Олимпийский»; студенческий бассейн; универсальный спортивный зал; спортивные залы общей физической подготовки с современным оборудованием для занятий игровыми видами спорта; специализированные спортивные залы для занятий гимнастикой, единоборствами, тяжелой атлетикой, боксом; тренажерный зал; стрелковый тир; лыжная база.

В университете активно развивается волонтерское движение, в рамках которого студенты занимаются вопросами пропаганды здорового образа жизни, профилактики наркомании и противодействия идеологии экстремизма и терроризма.

Повторное применение диагностирующих методик показало следующие результаты. В структуре основных жизненных принципов и приоритетов (Методика М. Рокича «Ценностные ориентации») здоровье как главную ценность человека определяют 47,5% (+ 18,2%) респондентов. В группу незначимых и безразличных ценностей здоровье относят 38,7% (– 4,1%) и 13,8% (– 14,1%) студентов педагогических вузов соответственно.

Анализ влияния факторов на особенности здоровьесберегающего поведения (опросник «Профиль здорового образа жизни») отражает следующую динамику. Особое внимание к собственному здоровью демонстрируют 40,9% респондентов. Режиму физической активности полностью придерживаются 32,4% студентов. 33,1% опрошенных рационально выстраивают систему питания. Нацелены на внутренний рост в той или иной мере 73,8% бакалавров. Способны к использованию коммуникации для поддержания отношений 38,9% опрошенных. Владеют приемами управления стрессом 22,7% респондентов (рисунок).



Результаты оценки значимости факторов, влияющих на здоровьесберегающее поведение студентов до и после эксперимента

Усредненные показатели уровня физической подготовленности студентов педагогического вуза до и после внедрения средств формирования здоровьесберегающего поведения, %

Контрольные тесты	Уровень физической подготовленности			
	Девушки		Юноши	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Бег 100 м (с)	17,8±0,8	16,5±0,9	14,6±0,7	13,9±0,6
Бег 2000 м/ 3000 м (мин., с)	12,3±1,9	11,4±1,7	14,9±1,5	13,8±1,6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	171±3,7	177±3,5	202±3,5	214±4,1
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	35±4,3	42±3,8	44±3,7	47±3,2
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	13±1,9	15±1,7	11,8±1,7	12,7±1,5

Также проводилась оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей на основе комплекса упражнений, результаты которых отражены в таблице.

Заключение

Современные тенденции развития высшей школы, предопределяющие существенные изменения в структурно-содержательных характеристиках образовательного процесса, оказывают непосредственное влияние на показатели здоровья студентов. Данные комплексной оценки состояния здоровья обучающихся, анализ нормативно-правовых документов, отражающих стратегические направления развития страны, результаты научных изысканий позволили сделать вывод об актуальности проблемы формирования здоровьесберегающего поведения. Определено, что внедрение современных тематически ориентированных форм и методов работы, реализация цифровых инструментов сохранения здоровья, усиление событийности физкультурно-оздоровительной работы в вузе, проектное обеспечение здоровьесберегающей деятельности обеспечивают эффективное формирование здоровьесберегающего поведения студентов педагогического вуза. Экспери-

ментальные данные, полученные на основе повторного применения диагностического инструментария, позволяют сделать вывод об эффективности предложенных средств формирования здоровьесберегающего поведения студентов педагогического вуза.

Список литературы

1. Биловус В.К. Цели-ценности и медико-социальные параметры здоровьесберегающего поведения молодежи: дис. ... канд. социол. наук. Волгоград, 2008. 157 с.
2. Яковлева Н.В. Здоровьесберегающее поведение человека: социально-психологический дискурс // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. № 3 (3). С. 70-79.
3. Власова В.П., Пожарова Г.В., Федотова Г.Г., Гераскина М.А. Обучение студентов методологии мониторинга функционального состояния и состояния здоровья обучающихся // Гуманитарные науки и образование. 2017. № 3(31). С. 14-20.
4. Шматова С.С. Социальные детерминанты здоровьесберегающего поведения (на примере студентов вузов) // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология. 2017. Т. 17, № 1. С. 56-58.
5. Петраш М.Д. Валидизация опросника «Профиль здорового образа жизни» на российской выборке // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26, № 3(101). С. 164-90.
6. Кокурин А.В., Шукшина Т.И., Замкин П.В., Мирошкин В.В. Роль регионального научно-практического центра физической культуры и здорового образа жизни в образовательной деятельности вуза // Теория и практика физической культуры. 2016. № 8. С. 5-7.