

УДК 316.334:796.01

DOI: 10.34670/AR.2022.52.43.014

**Роль физической культуры и других дисциплин  
здоровьесберегающей направленности как средства  
формирования культуры здорового образа жизни студентов  
в техническом университете**

**Волкова Наталия Викторовна**

Старший преподаватель,  
Брянский государственный технический университет,  
241035, Российская Федерация, Брянск, ул. Харьковская, 10-Б;  
e-mail: 11let95@mail.ru

**Гудина Галина Валерьевна**

Старший преподаватель,  
Брянский государственный технический университет,  
241035, Российская Федерация, Брянск, ул. Харьковская, 10-Б;  
e-mail: 11let95@mail.ru

**Аннотация**

В статье актуализируется важность реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе путем как традиционных, так и инновационных средств, и методов. В частности, исследуется влияние физической культуры на уровень здоровья студентов, а также ее взаимосвязь различными дисциплинами здоровьесберегающей направленности. В качестве основной цели исследования автором определено исследование роли здоровьесберегающих дисциплин в процессе формирования культуры здоровья у студентов технических вузов. Данная тема актуальна в контексте того, что вопросы физического здоровья молодежи не только максимально обширно освещаются в теоретических исследованиях отечественных авторов, но также являются основой для формирования учебных планов и основных образовательных программ в вузах. Технические вузы, являясь звеном системы высшего образования, также одними из приоритетных воспитательных задач определяют воспитание культуры принятия, сохранения и сбережения здоровья у обучающихся и студентов. При реализации единой стратегии формирования культуры понимания, осознания и эмоционального принятия понятия здоровья у студентов, необходимо использовать ресурсы не только физической культуры, но и иных дисциплин здоровьесберегающей направленности. Включение данных дисциплин в различные модули учебных планов различных специальностей технических вузов позволит обеспечить комплексный подход к формированию культуры здоровья у студентов технических направлений и специальностей.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Волкова Н.В., Гудина Г.В. Роль физической культуры и других дисциплин здоровьесберегающей направленности как средства формирования культуры здорового образа жизни студентов в техническом университете // Педагогический журнал. 2022. Т. 12. № 2А. С. 454-460. DOI: 10.34670/AR.2022.52.43.014

**Ключевые слова**

Физическое воспитание, культура здорового образа жизни, здоровьесберегающие технологии, образовательный процесс, педагогика.

**Введение**

В течение долгого времени физическая культура и спорт являются неотъемлемым элементом различных сторон жизни человека, в том числе, в повседневной деятельности, учебном и воспитательном процессе. На настоящий момент в исследованиях отечественных авторов, изучающих валеологический статус молодежи, отмечается наличие серьезных проблем в состоянии здоровья студентов (11,2 %) [Галеев, Минигалеева, Усманова, 2018]. Основное противоречие на современном этапе становления системы вузовского образования состоит в том, что с современной ситуацией ухудшения здоровья молодежи отражает необходимость включения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс в вузах, а с другой – недостаточно разработаны комплексные педагогические технологии, которые позволяют реализовывать дисциплины общеоздоровливающего цикла [там же]. Именно на данном этапе происходит начальное становление здорового образа жизни (ЗОЖ) как элемента общечеловеческой культуры. Это отражает актуальность включения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс не только в занятия физической культурой, но и в иные образовательные модули, предусмотренные учебными планами.

*Цель работы:* исследование роли дисциплин здоровьесберегающей направленности в формировании культуры (ЗОЖ) у студентов технической направленности.

*Объект исследования:* включение дисциплин здоровьесберегающей направленности в формирование культуры ЗОЖ у студентов технической направленности

*Предмет исследования:* культура ЗОЖ у студентов технических вузов.

В качестве исследовательских задач нами определены:

- Определение важности включения здоровьесберегающих дисциплин в образовательный процесс вуза;
- Выявление содержания культуры сохранения и поддержания здоровья у студентов технического вуза;
- Исследование степени практической включенности здоровьесберегающих дисциплин в учебный процесс как элемента формирования личностной компетентности.

В качестве основных *методов* нами использованы теоретико- методологический анализ отечественных источников по данной проблематике, сравнительный анализ эмпирических данных по включенности здоровьесберегающих дисциплин в учебный процесс различных вузов.

*Методологическую базу исследования* составляют работы отечественных авторов, посвященных здоровьесбережению как важнейшей социальной и образовательной технологии (Лапшин И.Е., Романова С.П., Гонтарь О.П., Крайник В.Л.), включению элементов здоровьесбережения в общеобразовательный процесс высшей школы (Колокольцев М.М., Ермаков С.С., Третьякова Н.В., Крайник В.Л., Романова Е.В.), а также содержания культуры здоровья, его сохранения и поддержания в течение длительного периода у студентов (Логинов Д.В., Кишиневский Е.А., Суханов В.С.)

## Основная часть

Снижение качества различных видов здоровья у студентов (физического, психического), развитие негативных явлений психосоматики исследователи связывают, прежде всего, с нарушением основ здорового образа жизни [там же], а также – с интенсивностью и компьютеризацией учебной деятельности, снижением количества физических активностей в повседневной жизни. При этом отмечается то, что студенты зачастую не знают последствий недостатка физической активности, неправильного образа жизни. Это обусловлено тем, что базовые знания не были сформированы ни на уровне школы ни в семье для дальнейшего развития в системе вуза. Данная возрастная категория обучающихся отражает актуальность начала работы с момента поступления в вуз и заканчивая окончанием бакалавриата.

Практическим подтверждением актуальности проблемы могут послужить исследования М.М. Колокольцева, в которых отражается ухудшение характеристик физического компонента молодежи студентов технического вуза в течение 2012-2019 гг. (способность студентов выполнять нормативные физические нагрузки, активность, сила) [Колокольцев и др., 2020].

Проблема снижения уровня здоровья в значительной степени усугубляется недостатком необходимой информации, невозможностью выбора студентами приемлимых активностей, которые мотивируют к занятиям [Лапшин, 2021].

По мнению Ханевской, формирование ЗОЖ напрямую связано с физкультурным образованием, понимаемым учеными-педагогами и культурологами как один из способов приобщения человека к физической культуре [Ханевская, 2018] в форме приобщения его к системе знаний о ЗОЖ и актуализации активности в здоровьесберегающей деятельности. В работах данного автора также подчеркивается, что важным предметом научного исследования современного высшего образования, в том числе, в плане здоровьесберегающих компонентов, становятся педагогические технологии, отражающие активное участие студентов как субъектов образовательного процесса. Это повышает мотивацию достижения, формирует потребности и привычки в занятиях физическими упражнениями и ЗОЖ [Логинов, Кишиневский, Суханов, 2019].

Понятие культуры и ценности здоровья в образовательном процессе вуза и в жизни в целом тесно связано с социокультурными составляющими личности и включает в себя позитивное самообразование индивида, основанное на решении физических, интеллектуальных задач [Плужникова, Живогляд, 2020], ориентированных на комплексное формирование личности. Именно поэтому необходимо определить понятие культуры здорового образа жизни в контексте здоровьесберегающих образовательных технологий. При определении понятия «культура ЗОЖ» в контексте общей культурологической терминологии, необходимо рассматривать динамику развития культуры от периода осознания человеком собственного «Я» до телесно-двигательной культуры (Галеев И.Ш., Усманова Е. А.)

В контексте функционирования образовательных и профессиональных стандартов в большинстве вузов происходит культурологизация процесса образования [Федоров, 2019], потому что культура является неприродным космопланетарным феноменом, который не только отражает уровень развития общества, но и в современных образовательных и профессиональных стандартах становится важнейшим компонентом личности и специалиста любой профессии, в том числе, и технической [там же].

Включенность элементов здоровьесбережения в образовательный процесс вуза отражает создание единого пространства вуза [Федорова, Морозова, 2017], ориентированного на

улучшение качественных и количественных показателей здоровья студентов, которое обеспечивается не только увеличением количества занятий физической культурой, но и включением дисциплин валеологического цикла, предусматривающих активности и элементы ЗОЖ в различные модули учебных планов на всех курсах.

К примеру, в ряде вузов г. Волгограда (Волгоградский государственный университет (физика, инженерия), Волгоградский государственный политехнический университет, Волгоградский государственный социально-педагогический университет (роботехника, инженерия) дисциплины здоровьесберегающего цикла включены в разные модули обучения с первого по четвертый курс. Такие предметы как валеология, основы медицинских знаний, антропология позволяют сформировать теоретическую базу об основах ведения «правильного» образа жизни у студентов. Знания, полученные студентами в ходе изучения данных курсов, в дальнейшем реализуются в учебной деятельности (курс физической культуры), а также в мероприятиях массового и соревновательного характера. Интерес участия, моральное и материальное (в виде стипендий) поощрение студентов формирует устойчивую мотивацию к принятию категорий и «здорового образа жизни», «позитивного самовосприятия» и «самопостроения» именно в плане эмоциональном, когда получены не только знания, но и позитивные эмоции от различных физических активностей. Максимально эффективны здоровьесберегающие технологии, когда они выходят за пределы учебного процесса и не только включаются в повседневную жизнедеятельность студентов, но и реализуются в мероприятиях, акциях, которые способствуют транслированию ценности и приоритета здоровья среди населения. К числу таких мероприятий можно отнести «День активного пожилого человека», «Соревнования по скандинавской ходьбе» и пр. на территории г. Волгограда.

При этом, образовательный процесс в данных вузах предусматривает как последовательную реализацию здоровьесберегающих дисциплин в различных учебных модулях. В связи с этим последнее время большинство региональных компонентов учебных планов корректируется в сторону валеологических дисциплин.

С учетом вышеизложенного, необходимо отразить специфику включения учебной дисциплины «Физическая культура» в общеобразовательный процесс технического вуза. Исследования Т.Ю. Федоровой и Л.П. Морозовой [там же] отражают эту проблему в аспекте ее актуальности и научно-практической значимости в рамках методологии и методики профильного, в том числе технического, образования. Данная специфика заключается в том, что часть дисциплин является теоретическими, формируя знаниевый базис умений и навыков в здоровьесберегающих технологиях у студентов технического направления. При этом, учитывая особенности технического обучения, необходимо отметить углубленное включение здоровьесберегающих компонентов в теоретических дисциплинах, как предметах гуманитарного цикла и наибольшую физическую активность после напряженной работы в лабораториях, технопарках и аудиторной нагрузки.

## Заключение

Подводя итоги исследования, необходимо отметить, что специфика включения здоровьесберегающих дисциплин в процесс формирования культуры ЗОЖ у студентов технических вузов обусловлена многофакторностью понятия «культура здорового образа жизни», а также особенностями учебного процесса технического вуза. Учитывая специфику технического вуза, необходимо обеспечить создание методических и организационных, а также

социокультурных условий, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья, эффективности учебного процесса (Романова С.П., Гонтарь О.П., Крайник В.Л.); а также формируют культуру ЗОЖ в качестве компонента общей и профессиональной культуры технического специалиста, который обеспечивает сохранность уровня здоровья в течение длительного периода [Романова, Гонтарь, Крайник, 2019]. Это обуславливает не только получение профильных технических знаний студентами, но также более глубокое усвоение социокультурных норм и ценностей как общего, так и специального плана.

При реализации единой стратегии формирования культуры понимания, осознания и эмоционального принятия понятия «здоровья» у студентов, необходимо использовать ресурсы не только физической культуры, но и иных дисциплин здоровьесберегающей направленности (БЖД, медико-биологические основы БЖД, физиология человека, основы медицинских знаний, валеология). Включение данных дисциплин в различные модули учебных планов различных специальностей технических вузов позволит обеспечить комплексный подход к формированию культуры здоровья у студентов технических направлений и специальностей.

### Библиография

1. Галеев И.Ш., Минигалеева А.З., Усманова Е.А. Физическая культура студентов как здоровьесберегающая технология социокультурной деятельности в вузе // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-3. С. 211-215.
2. Колокольцев М.М. и др. Физическая активность как фактор повышения качества жизни студентов // Образование и наука. 2020. Т. 22. № 5. С. 150-168.
3. Лапшин И.Е. Компетентность в области здоровьесбережения: проблема формирования в вузе // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 71-2. С. 223-226.
4. Логинов Д.В., Кишиневский Е.А., Суханов В.С. Реализация здоровьесберегающего образования в педагогических вузах // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 63-2. С. 269-273.
5. Плужникова Е.А., Живогляд М.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе современной высшей школы // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 67-2. С. 143-147.
6. Романова С.П., Гонтарь О.П., Крайник В.Л. Модель педагогического сопровождения здоровьесберегающей деятельности специалиста в процессе его обучения в вузе и профессиональной реализации // Мир науки, культуры, образования. 2019. № 2 (75). С. 214-117.
7. Федоров В.В. К вопросу о структуре культуры здорового образа жизни молодого человека: педагогический аспект // Инновационные педагогические технологии. Казань: Молодой ученый, 2019. С. 4-8.
8. Федорова Т.Ю., Морозова Л.П. Особенности преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в техническом университете // Мир науки. 2017. Т. 5. № 4. С. 28.
9. Ханевская Г.В. Актуальные проблемы современного физкультурного образования // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-4. С. 318-321.

### **The role of physical culture and other health-saving disciplines as a means of forming a healthy lifestyle culture of students at a technical university**

**Nataliya V. Volkova**

Senior Lecturer,  
Bryansk State Technical University,  
241035, 10-B, Khar'kovskaya str., Bryansk, Russian Federation;  
e-mail: 11let95@mail.ru

**Galina V. Gudina**

Senior Lecturer,  
Bryansk State Technical University,  
241035, 10-B, Khar'kovskaya str., Bryansk, Russian Federation;  
e-mail: 11let95@mail.ru

**Abstract**

The article actualizes the importance of implementing health-forming technologies in the educational process also in both traditional and innovative means and methods. In particular, the influence of physical culture on the health step for students, as well as its dealing with various disciplines of health-saving orientation is investigated. As the common aim of the article, the author defines the studying of the meaning of health-saving disciplines in the formation of a healthy lifestyle culture among students of technical orientation. This topic is relevant in the process and the concept that the issues of physical health of young people are not only one of the key ones in the theoretical research of domestic authors, but also form the basis for the formation of curricula and basic educational programs in universities. Technical universities, being a link of the higher education system, also determine the education of a healthy lifestyle culture among the students as the previous educational tasks. When implementing a unified strategy for the formation of a culture of understanding, awareness and emotional acceptance of the concept of health among students, it is necessary to use the resources of not only physical culture, but also other health-saving disciplines. The inclusion of these disciplines in various modules of the curricula of various specialties of technical universities will provide an integrated approach to the formation of a health culture among students of technical areas and specialties.

**For citation**

Volkova N.V., Gudina G.V. (2022) Rol' fizicheskoi kul'tury i drugikh distsiplin zdorov'esberegayushchei napravlenosti kak sredstva formirovaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni studentov v tekhnicheskoi universitete [The role of physical culture and other health-saving disciplines as a means of forming a healthy lifestyle culture of students at a technical university]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 12 (2A), pp. 454-460. DOI: 10.34670/AR.2022.52.43.014

**Keywords**

Physical education, healthy lifestyle culture, health-saving technologies, educational process, pedagogy.

**References**

1. Fedorov V.V. (2019) K voprosu o strukture kul'tury zdorovogo obraza zhizni molodogo cheloveka: pedagogicheskii aspekt [To the question of the structure of the culture of a healthy lifestyle of a young person: a pedagogical aspect]. In: *Innovatsionnye pedagogicheskie tekhnologii* [Innovative pedagogical technologies]. Kazan: Molodoi uchenyi Publ.
2. Fedorova T.Yu., Morozova L.P. (2017) Osobennosti prepodavaniya uchebnoi distsipliny «Fizicheskaya kul'tura» v tekhnicheskoi universitete [Features of teaching the academic discipline “Physical Culture” at the Technical University]. *Mir nauki* [World of Science], 5, 4, p. 28.
3. Galeev I.Sh., Minigaleeva A.Z., Usmanova E.A. (2018) Fizicheskaya kul'tura studentov kak zdorov'esberegayushchaya tekhnologiya sotsiokul'turnoi deyatel'nosti v vuze [Physical culture of students as a health-saving technology of socio-cultural activity at the university]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern

- 
- pedagogical education], 59-3, pp. 211-215.
4. Khanevskaya G.V. (2018) Aktual'nye problemy sovremennogo fizkul'turnogo obrazovaniya [Actual problems of modern physical education]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 59-4, pp. 318-321.
  5. Kolokol'tsev M.M. et al. (2020) Fizicheskaya aktivnost' kak faktor povysheniya kachestva zhizni studentov [Physical activity as a factor in improving the quality of life of students.]. *Obrazovanie i nauka* [Education and Science], 22, 5, pp. 150-168.
  6. Lapshin I.E. (2021) Kompetentnost' v oblasti zdorov'esberezheniya: problema formirovaniya v vuze [Competence in the field of health saving: the problem of formation in the university]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 71-2, pp. 223-226.
  7. Loginov D.V., Kishinevskii E.A., Sukhanov V.S. (2019) Realizatsiya zdorov'esberegayushchego obrazovaniya v pedagogicheskikh vuzakh [Implementation of health-saving education in pedagogical universities]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 63-2, pp. 269-273.
  8. Pluzhnikova E.A., Zhivoglyad M.V. (2020) Realizatsiya zdorov'esberegayushchikh tekhnologii v obrazovatel'nom protsesse sovremennoi vysshei shkoly [Implementation of health-saving technologies in the educational process of modern higher education]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 67-2, pp. 143-147.
  9. Romanova S.P., Gontar' O.P., Krainik V.L. (2019) Model' pedagogicheskogo soprovozhdeniya zdorov'esberegayushchei deyatel'nosti spetsialista v protsesse ego obucheniya v vuze i professional'noi realizatsii [A model of pedagogical support for the health-saving activity of a specialist in the process of his education at a university and professional realization]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya* [The world of science, culture, education], 2 (75), pp. 214-117.