

УДК 378.1

DOI: 10.26140/bgz3-2020-0902-0028

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВУЗЕ

© 2020

AuthorID: 497813

SPIN: 2815-3232

ResearcherID: AAN-8795-2019

ORCID: 0000-0002-3216-2261

Алешугина Елена Анатольевна, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры иностранных языков

*Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет
(603950, Россия, Нижний Новгород, ул. Ильинская, д.65, e-mail: elenaaleshugina@mail.ru)*

Author ID: 362695

SPIN-код: 2601-5962,

Researcher ID: L-8344-2017

ScopusAuthor ID: 57190970102

ORCID iD: 0000-0002-5397-6168

Кутепов Максим Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент

Author ID: 1055508

SPIN-код: 2146-6308

ORCID iD: 0000-0002-3916-2539

Максимова Ксения Алексеевна, студент

*Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина
(603004, Россия, Нижний Новгород, ул. Челюскинцев 9, e-mail: maksimova.1999.ksyu@mail.ru)*

Author ID: 657666

SPIN-код: 6732-7311,

Researcher ID: AAB-7484-2020

ScopusAuthor ID: 57208151704

ORCID iD: 0000-0001-8992-8726

Лошкарева Дарья Александровна, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры иностранных языков

*Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет
(603950, Россия, Нижний Новгород, ул. Ильинская, д.65, e-mail: dariashokina@list.ru)*

Аннотация. В данной статье рассмотрены конкретные технологии, которые способствуют формированию культуры здорового и безопасного образа жизни в системе высшего образования. Цель статьи заключается в раскрытии сущности технологий, направленных на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в системе высшего образования. Авторами статьи были проанализированы различные исследования, посвященные реализации системы здоровьесберегающего образования различных педагогов и ученых. На основе анализа соответствующей литературы раскрыты такие понятия, как: «технология», «здоровьесберегающие технологии», «технологии формирования здорового и безопасного образа жизни». Раскрыты технологии формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, например: здоровьесберегающие технологии; технологии игрового обучения; технологии проектного обучения; технологии модульного обучения; технологии коллективного способа обучения; технологии вариативного спортивного упражнения; природосообразные технологии. В результате проведенного исследования было выявлено, что при активном применении в учебном процессе высших учебных заведений технологий, направленных на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся можно отметить, что у студентов повышается мотивация к сохранению и укреплению своего здоровья.

Ключевые слова: педагогические технологии, технологии формирования здорового и безопасного образа жизни, система высшего образования, обучающиеся, здоровьесберегающее образование, здоровьесберегающие технологии, природосообразные технологии, технологии вариативного спортивного упражнения.

TECHNOLOGIES FOR FORMING A CULTURE OF HEALTHY AND SAFE LIFESTYLE AT THE UNIVERSITY

© 2020

Aleshugina Elena Anatolyevna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
of the Department of Foreign Languages

*Nizhny Novgorod State University of Architecture and Civil Engineering
(603950, Russia, Nizhny Novgorod, str. Ilinskaya, 65, e-mail: elenaaleshugina@mail.ru)*

Kutepov Maxim Mikhailovich, candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
of "Physical education and sports"

Maksimova Ksenia Alekseevna, student

*Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University
(603004, Russia, Nizhny Novgorod, Chelyuskintsev str., 9, e-mail: maksimova.1999.ksyu@mail.ru)*

Lozhkareva Daria Alexandrovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
of the Department of Foreign Languages

*Nizhny Novgorod State University of Architecture and Civil Engineering
(603950, Russia, Nizhny Novgorod, str. Ilinskaya, 65, e-mail: dariashokina@list.ru)*

Abstract. This article discusses specific technologies that contribute to the formation of a culture of healthy and safe lifestyle in the higher education system. The purpose of the article is to reveal the essence of technologies aimed at creating a culture of healthy and safe lifestyle in the higher education system. The authors of the article analyzed various studies devoted to the implementation of the system of health-saving education of various teachers and scientists. Based on the analysis of the relevant literature, such concepts as: "technology", "health-saving technologies", "technologies for forming a healthy and safe lifestyle" are revealed. Technologies of forming a culture of healthy and safe lifestyle of students are disclosed, for example: health-saving technologies; technologies of game training; technologies of project training; technologies of modu-

lar training; technologies of collective method of training; technologies of variable sports exercise; natural-like technologies. As a result of the conducted research, it was revealed that when technologies aimed at forming a culture of healthy and safe lifestyle of students are actively used in the educational process of higher educational institutions, it can be noted that students are more motivated to preserve and strengthen their health.

Keywords: pedagogical technologies, technologies for forming a healthy and safe lifestyle, higher education system, students, health-saving education, health-saving technologies, natural-like technologies, technologies of variable sports exercise.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. В настоящее время политика любого государства направлена главным образом на сохранение здоровья своего населения. Так состояние здоровья молодежи становится показателем, определяющим будущее страны, ее культурный, экономический, интеллектуальный потенциалы [1]. В связи с данной тенденцией популяризации здорового образа жизни подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности обучающихся. В системе высшего образования возникает вопрос: как обеспечить сохранение, укрепление и восстановление здоровья участников учебного процесса? Поэтому образование будет выполнять функцию укрепления здоровья только в том случае, если здоровью будут не только учить, но и сумеют сделать его основной потребностью и образом жизни всех участников образовательного процесса.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы. За последние несколько лет в научной литературе появилось немало исследований, посвященных применению здоровьесберегающих технологий обучения [2]. Описанием здоровьесберегающих технологий обучения в системе вузовского образования занимались такие ученые и педагоги, как: Карасева Т.В., Толстов С.Н., Толстова С.Ю., Кисляков П.А., Борисов А.А., Борисова Л.П., Соловьев А.В. Фомина Т.А. и другие. Карасева Т.В., Толстов С.Н., Толстова С.Ю. и Кисляков П.А. определяют актуальность технологий формирования культуры здорового и безопасного образа жизни студентов состоянием их здоровья. Они отмечают, что на сегодняшний день у обучающихся высших учебных заведений наблюдаются проблемы с опорно-двигательной и сердечно-сосудистой системой, а также болезни зрения.

Также ими были выделены несколько этапов осуществления здоровьесберегающего образования:

- целеполагание (ставится основная цель здоровьесберегающей системы образования);
- целеосуществление (на данном этапе активизируются способности, способствующие непосредственно формированию культуры здорового и безопасного образа жизни в вузе как обучающихся, так и преподавателей);
- целеутверждение (данный этап основывается на достижении необходимого уровня требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы, направленной на здоровьесформирование и здоровьесбережение);
- целеобогащение (в ходе реализации данного этапа происходит обобщение достигнутых результатов) [3].

Борисов А.А., Борисова Л.П. и Соловьев А.В. отмечают, что здоровьесберегающие технологии должны быть основаны как на теоретической, так и на практической подготовке студентов. По их мнению, теоретическая подготовка должна формировать соответствующее сознание обучающихся.

Студенты должны быть настроены на сохранение и укрепление здоровья и сопутствующих знаний в области здоровьесбережения. В свою очередь практическая подготовка должна быть направлена на формирование у обучающихся способности повышения индивидуального потенциала здоровья [4].

Формирование целей статьи. Цель статьи заключа-

ется в раскрытии сущности технологий, направленных на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в системе высшего образования.

Постановка задания. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- определить роль технологий формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в вузе;
- выявить методы и средства, применяемые при реализации данных технологий обучения.

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов. Целью технологий формирования здорового и безопасного образа жизни выступает формирование знаний, умений, норм поведения, которые обеспечивали бы формирование, сохранение и укрепление физического и психологического состояния здоровья студентов [5]. Подготовка и проведение занятий, направленных на формирование здорового и безопасного образа жизни основывается на выделении основных направлений деятельности.

Педагогические технологии формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в высшем учебном заведении могут быть успешны при следующих условиях [6]:

- определены факторы, способствующие процессу формирования здорового и безопасного образа жизни в вузе;
 - данные технологии должны быть ориентированы на весь процесс обучения и воспитания в вузе в целом, а также направлены на разнообразные виды деятельности обучающихся;
 - применяются как индивидуальные, так и групповые виды деятельности обучающихся и другие условия.
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в высшем учебном заведении зависит от наличия следующих факторов:

- рациональная организация учебной и внеучебной деятельности студентов;
- наличие здоровьесберегающей инфраструктуры вуза;
- эффективная организация физкультурно-оздоровительных программ;
- осуществление дополнительных образовательных программ [7].

На практике формирование здорового и безопасного образа жизни может реализовываться при помощи различных педагогических технологий. В настоящее время для теоретической и практической подготовки применяются следующие педагогические технологии, способствующие развитию и сохранению культуры здорового и безопасного образа жизни в высших учебных заведениях:

- здоровьесберегающие технологии – данные технологии представляют собой определенную систему мер, направленных на охрану, формирование и укрепление здоровья студентов [8]. Данная система мер должна включать в себя все имеющиеся факторы образовательной среды;
- технологии игрового обучения – проведение игры подразумевает присутствие в спортивных упражнениях выбора у студентов действий, то есть вероятности различных условий для них [9].

Данный метод зиждется на отсутствии значительного регламентирования действий студентов в рамках игровой ситуации. Это в некоторой степени помогает открывать в студентах различного рода творческие возможности и способности, что, несомненно, помогает в ускорении и повышении эффективности их физического спортивного развития, что содержится в ключевых це-

левых установках как студента, так и преподавателя, как субъектов учебного процесса [10];

- технологии проектного обучения – направлены на формирование у обучающихся конкретных действий, направленных на выполнение профессионально-ориентированных заданий [11]. Существуют такие виды учебных проектов, как: имитационно-игровые; специализированные практико-ориентированные проекты; информационно-аналитические;

- технологии модульного обучения – данные технологии направлены на личность каждого обучающегося и основаны на деятельностном подходе [12]. Особенность технологии заключается в представлении учебного материала отдельными взаимосвязанными модулями, которые направлены на решение определенных задач. Все модули направлены на достижение предметных и личностных результатов [13];

- технологии коллективного способа обучения – представляют собой такой тип обучения, при котором студенты взаимодействуют друг с другом то в роли обучающего, то обучаемого. Особенность данных технологий заключается в непрерывающейся передаче знаний между студентами и их постоянного взаимодействия друг с другом [14];

- технологии вариативного спортивного упражнения – применяются в качестве намеренного изменения каких-либо аспектов упражнения. К таким аспектам могут относиться скорость выполнения упражнения, его темп, а также длительность, время отдыха, использования отягощающих приборов. Это осуществляется с целью попадания организма студента в наиболее трудные для него условия для его дальнейшего полноценного спортивного развития, то есть увеличения уровня его спортивных физических возможностей [15];

- природосообразные технологии – технологии, ориентированные главным образом на факторы естественного природного развития студентов [16].

При реализации технологий формирования культуры здорового образа жизни студентов следует учесть следующие условия:

- процесс обучения должен быть организован посредством непрерывного взаимодействия;

- преподаватель обязан создать все условия, способствующие развитию студента;

- преподавателю следует быть не основным лицом на занятии, а выполнять функцию помощника в организации учебного процесса студентов [17].

Особенность рассмотренных выше педагогических технологий заключается в реализации эффективного процесса обучения, способствующего формированию, сохранению и укреплению физического и психологического состояния здоровья студентов высших учебных заведений. Преподаватель при этом должен создать все условия для успешной реализации поставленной цели обучения [18]. При этом преподаватель учитывает специфику изменений в мотивационно-потребностной сфере студента.

Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления. Таким образом, при активном применении в учебном процессе высших учебных заведений технологий, направленных на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся можно отметить, что у студентов повышается мотивация к сохранению и укреплению своего здоровья [19-22]. Такие технологии способствуют всестороннему развитию личности, а также способствуют повышению уровня физической активности. Различные технологии такого обучения направлены на разностороннее развитие студентов и формирование у них определенных знаний, умений и навыков [23, 24].

Становится очевидным переход к сбалансированному внедрению различного вида спортивных упражнений, игр и соревнований, которые в процессе обучения содействуют привлечению студентов к систематическим занятиям физической культурой [25].

Балтийский гуманитарный журнал. 2020. Т. 9. № 2(31)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Маркова С.М. Ретроспективный анализ развития профессионального образования в России // Вестник Мининского университета. 2019. Т. 7, №3. С. 3.
2. Мяскина Е.В. Диагностика качества образования в вузе // Вестник Мининского университета. 2019. Т. 7, №3. С. 4.
3. Смирнова Ж.В., Ваганова О.И., Макеева А.В. Технология организации проектной деятельности студентов // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2018. № 6 (32). С. 204-208.
4. Ваганова О.И., Смирнова Ж.В., Мокрова А.А. Применение игровых технологий в обучении студентов // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2019. № 1 (35). С. 16-21.
5. Одарич И.Н. Проектная деятельность в образовательном процессе вуза // Научен вектор на Балканите. 2017. № 1. С. 18-21.
6. Андриенко О.А. Современные образовательные технологии: технология саморепрезентации // Балканско научно обозрение. 2019. Т. 3. № 1 (3). С. 5-7.
7. Смирнова Ж.В., Ваганова О.И., Карпова М.А. Роль технологии дискуссионного обучения в формировании коммуникативных компетенций обучающихся // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2018. Т. 9. № 9-2. С. 113-116.
8. Ваганова О.И. Методика отбора содержания учебного материала // Вестник Северо-Кавказского гуманитарного института. 2013. № 1 (5). С. 230-233.
9. Ваганова О.И., Смирнова Ж.В., Маркова С.М., Чайкина Ж.В., Булаева М.Н. Организация партнерских отношений дополнительных образовательных услуг на примере взаимодействия образовательного учреждения с оздоровительным и культурным центрами // Перспективы науки и образования. 2019. № 3 (39). С. 500-514.
10. Абрамова Н.С., Ваганова О.И., Смирнова Ж.В. Организация самостоятельной работы в условиях реализации практико-ориентированного подхода // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 1 (26). С. 13-15.
11. Гладкова М.Н., Ваганова О.И., Прохорова М.П. Реализация дискуссионных образовательных технологий в учебном процессе вуза // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 1 (26). С. 66-68.
12. Ильяшенко Л.К., Ваганова О.И., Прохорова М.П. Балльно-рейтинговая система оценки в учебном процессе вуза // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 1 (26). С. 141-143.
13. Ваганова О.И., Булаева М.Н., Шагалава О.Г. Методы и технологии образования в условиях практико-ориентированного обучения // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 1 (26). С. 289-292.
14. Ваганова О.И., Шагалава О.Г., Алешугина Е.А. Возможности инновационных технологий в повышении качества профессионального образования // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 2 (27). С. 57-59.
15. Ваганова О.И., Смирнова Ж.В., Карпова М.А. Реализация инновационной образовательной среды вуза // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 2 (27). С. 225-227.
16. Ваганова О.И., Прохорова М.П., Максимова К.А. Роль инновационной образовательной среды в самореализации субъектов образовательного процесса // Карельский научный журнал. 2019. Т. 8. № 2 (27). С. 11-14.
17. Ваганова О.И., Прохорова М.П., Карпова М.А. Реализация студентоцентрированного обучения в высшем учебном заведении // Карельский научный журнал. 2019. Т. 8. № 2 (27). С. 56-58.
18. Ваганова О.И., Пирогова А.А., Прохорова М.П. Инновационные технологии в инклюзивном образовании // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2018. № 6 (32). С. 36-40.
19. Кутепова Л.И., Ваганова О.И., Дворникова Е.И. Технологии контекстно-компетентностного обучения в профессиональном образовании // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2018. № 6 (32). С. 92-96.
20. Bezludnyi A.I., Demchenko I.I. Motivated-valuable measure of the state of preparedness of students of pedagogical specialties of universities to work in the conditions of the inclusive educational environment // Хуманитарни Балкански изследвания. 2019. Т. 3. № 1 (3). С. 12-16.
21. Demchenko I.I. Inclusive education in a would-be teacher training: methodological aspect // Балканско научно обозрение. 2019. Т. 3. № 1 (3). С. 21-25.
22. Bezludnyi O.I. Training a would-be teacher the educational principles of inclusive education in Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University // Научен вектор на Балканите. 2019. Т. 3. № 1 (3). С. 13-15.
23. Макеева А.В., Ваганова О.И., Смирнова Ж.В. Применение различных форм информационно-коммуникационных технологий в условиях цифрового образовательного пространства // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2018. № 6 (32). С. 126-130.
24. Linkov A.Y., Klinkov G.T. Control-diagnostic studies as part of the vocational training of future teachers in technology and entrepreneurship // Балканско научно обозрение. 2019. Т. 3. № 2 (4). С. 41-44.
25. Ваганова О.И., Карпова М.А., Смирнова Ж.В. Методы реализации технологии дискуссионного обучения // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2018. № 7-том 1 (33). С. 91-95

Статья поступила в редакцию 21.01.2020
Статья принята к публикации 27.05.2020