

вать, что у большинства студентов отмечается средний и низкий уровень развития эмпатии. Студенты с высоким уровнем эмпатии чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое прощать другим людям, с искренним интересом относятся к окружающему миру и разбираются в индивидуальных особенностях лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Для студентов, имеющих средний уровень эмпатии, характерны такие особенности, как знание индивидуально–психологических особенностей детей, понимание их индивидуальности. Вместе с тем, эмпатические способности раскрываются не во всех случаях. Студенты с низким уровнем эмпатии зачастую не знают особенностей детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, поэтому они испытывают трудности при установлении доверительных контактов, а в окружении большого количества людей чувствуют себя не совсем уверенно.

Таким образом, у будущих специалистов в области АФК независимо от курса сформировано не совсем правильное представление о таком профессионально важном качестве, как эмпатия. Но несмотря на это будущие педагоги склонны считать, что именно умение чувствовать различные настроения занимающихся является главным педагогическим качеством педагога.

Литература

1. Алехин, А. Н. Индивидуальные отношения. Теория и практика эмпатии: монография / А. Н. Алехин, А.В. Алехин, А.В. Курпатов. – Олма Медиа Групп - 2007.– 384с.
2. Балашова, В.Ф. Оценка профессиональной готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре / В.Ф. Балашова // Теория и практика физической культуры - 2008. -№7. -С. 37-38.
3. Балашова, В.Ф. Профессионально-важные качества личности как неотъемлемые составляющие компетентности специалиста по адаптивной физической культуре / В.Ф. Балашова // Высшее образование в России -2009.- №2. - С.32.
4. Басова, А. Г. Формирование эмпатии / А.Г. Басова // Молодой ученый. – 2013. – №5. – С. 631–633.
5. Баталова, М. С. Эмпатия и успешность в коммуникативной сфере: монография / М.С. Баталова. LAP Lambert Academic Publishing, 2012. – 72 с.
6. Бражникова, А. Н. Эмпатия как нравственное качество будущего профессионала / А. Н. Бражникова // Психологическая наука и образование. – 2012. – №4. – С.120–130.
7. Евсеев, С.П. Специалист по АФК: основная образовательная программа / С.П. Евсеев // Адаптивная физическая культура – 2000 - №3 - С.23-27.
8. Rogers C. Empatic: an unappreciated way of being // Houghton Mifflin Harcourt, 1995.

УДК 796.011.3:378.147:613

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

А.В. Фоменко

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск

e-mail: anuytk_a@mail.ru

Аннотация: В статье проведен теоретический анализ проблемы использования физической культуры как средства формирования здорового образа жизни студентов в высших учебных заведениях. Таким образом, формирование готовности к ведению здорового образа жизни является актуальной проблемой в высших учебных заведениях, без чего невозможно повысить уровень культуры и здоровья обучающихся, а результаты работы в этом направлении зависят от эффективности используемых в процессе обучения форм и методов. Обосновано научное значение

данной тематики. Сформулированы цель и задачи работы. Раскрыта научная новизна, определены этапы и перспективы дальнейшего исследования.

Ключевые слова: физическая культура, средство, здоровый образ жизни, высшее учебное заведение, студенты.

PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS AT A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

A.V. Fomenko

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
"Lugansk State Pedagogical University", Lugansk*

Abstract: The article provides a theoretical analysis of the problem of using physical education as a means of developing a healthy lifestyle for students in higher educational institutions. Thus, the formation of readiness to lead a healthy lifestyle is an urgent problem in higher educational institutions, without which it is impossible to increase the level of culture and health of students, and the results of work in this direction depend on the effectiveness of the forms and methods used in the learning process. The scientific significance of this topic is substantiated. The purpose and objectives of the work are formulated. The scientific novelty is revealed, the stages and prospects for further research are determined.

Keywords: physical culture, means, healthy lifestyle, higher education institution, students.

Физическую культуру студентов можно отнести к одним из ведущих предметов в формировании всесторонней и гармонической личности. В связи с этим, проблема здоровья студентов является приоритетной проблемой современности, актуализирующей вопросы укрепления здоровья, здорового образа жизни, формирование у студентов мотивации к укреплению здоровья. Поэтому в высших учебных заведениях необходимо создать все необходимые условия для эффективного обучения студентов здоровому образу жизни средствами физической культуры и формирование положительного отношения к собственному здоровью. Обеспечение двигательной активности, привитие любви к занятиям физическими упражнениями, создание условий для того, чтобы физическая нагрузка, здоровый образ жизни стали основой дальнейшей жизнедеятельности и сформировали общую и профессиональную культуру личности современного специалиста в области физической культуры и спорта с высшим образованием.

Цель исследования – теоретически обосновать эффективность организационно-методических основ формирования здорового образа жизни студентов общих факультетов, а так же студентов Института физического воспитания и спорта средствами физической культуры.

Материал и методы. Анализ научной и методической литературы, объясняет проблемы формирования готовности к ведению здорового образа жизни у обучающейся молодежи, демонстрирует различные подходы в определении содержания и многокомпонентную структуру культуры здорового образа жизни.

Молодое поколение, является стратегическим ресурсом развития страны, выступает как активная общественная сила. Российской Федерацией принят ряд важных государственных документов, которые направлены на укрепление, формирование и сохранение здоровья детей, молодежи и взрослых, развитие социально-активной, физически здоровой и духовной личности. Одной из приоритетных задач - стратегические приоритеты в сфере реализации государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года. [5].

Так же, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ), направлены на создание единого физкультурно-

спортивного образовательного пространства, начиная с раннего физического развития детей, формирование условий и возможностей для развития массового физкультурно-спортивного движения среди обучающихся и подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, формирование межведомственной и межуровневой системы детско-юношеского спорта в рамках положений Федерального закона № 127-ФЗ. Важнейшими направлениями развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на долгосрочную перспективу станут обеспечение инновационного характера развития инфраструктуры отрасли, совершенствование финансового, кадрового и пропагандистского обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.

Формирование здорового образа жизни через образование, создание здоровьесберегающей образовательной среды, является одним из приоритетных направлений в области образования. Высшие учебные заведения – самые эффективные институты формирования здорового образа жизни и культуры здоровья молодежи, пытающиеся использовать свои возможности для гармоничного развития психофизических способностей студентов.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы, свидетельствует, что основательного, комплексного исследования проблемы нет. Исследование данной проблемы осуществлялось в следующих аспектах: Т.Ю. Круцевич, Ю.В. Драгнев [2, с. 45-47], В.Г. Леонтьев исследуют общие вопросы здоровья студенческой молодежи и анализ приоритетных мотивов к занятиям физической культурой и спортом; Н.А. Зиновьева, И.В. Прихода, Т.Т. Ротерс, Т.А. Игнатова и др. занимались вопросами укрепления здоровья, и изучали влияние различных факторов на формирование здорового образа жизни студентов; В.П. Горащук, Н.Н. Авдеева, Н.М. Амосов и др. изучали процесс формирования культуры здоровья и разрабатывали направления здорового образа жизни студенческой молодежи. Кроме того, здоровый образ жизни исследуется также как совокупность рациональных методов, направленных на укрепление здоровья и гармоничное развитие личности. Исследователь В.Н. Ирхин констатирует, что эффективность перечисленных механизмов во многом зависит от уровня культуры здоровья человека, развивающегося в целенаправленной педагогической деятельности. В этой связи понятна роль педагогического фактора в структуре здоровьесберегающего обеспечения жизнедеятельности студентов [4, с. 140-142]. По нашему мнению, такое понимание здорового образа жизни не обеспечивает комплексного его формирования в условиях учебно-воспитательного процесса в высшем учебном заведении.

Выделение нерешенных частей общей проблемы. На основе анализа существующих исследований и опыта работы высших учебных заведений России должны констатировать, что подготовка студентов к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры не была предметом целостного научного исследования по следующим причинам:

- не проводилось теоретико-методологическое обоснование проблемы;
- не было проведено исследование в комплексе деятельностного, личностного, субъектного и технологического подходов по развитию готовности студентов к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры;
- не рассматривалась взаимосвязь и взаимозависимость между теоретической и практической подготовкой по данному вопросу;
- не было выявлено закономерностей формирования здорового образа жизни студентов с использованием средств физической культуры.

Результаты и их обсуждения: Учитывая вышесказанное, возникает необходимость научного исследования организационно-методических основ формирования здорового образа жизни студентов в высшем учебном заведении средствами физической культуры. Забота о здоровье, образованности, духовном и физическом совершенстве

будущих специалистов становится одной из первостепенных задач высших учебных заведений. Ведь крепкое здоровье является основой профессиональной подготовки, гарантом реализации полученных знаний, главным фактором работоспособности в процессе жизнедеятельности.

Изменить отношение студента к собственному здоровью и образу жизни возможно при условии понимания им ценностей здорового образа жизни, приоритетности сохранению физического и психического здоровья через образование.

Проблема формирования здорового образа жизни в студенческой среде – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий в себя основные сферы и направления жизнедеятельности молодого поколения.

Ориентированность студентов на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий. Это и объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющие вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, досуг), и система ценностных отношений, направляющая сознательную активность молодых людей в русло именно этого образа жизни.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни – одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ФГОС. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное.

Здоровый образ жизни – это действия, привычки, определенные ограничения, связанные с оптимальным качеством жизни, которое охватывает социальные, умственные, духовные, физические компоненты и соответственно со снижением риска развития заболеваний. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления индивидуального и общественного здоровья.

Исходя из указанных предпосылок, структура здорового образа жизни должна включать в себя разнообразные элементы, касающиеся всех аспектов здоровья – физического, психического, социального и духовного.

Здоровый образ жизни включает следующие основные компоненты:

1. Соблюдение правил личной гигиены (рациональный суточный режим, закаливание организма, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви навыки личной гигиены; умение выполнять гигиенические процедуры (уход за кожей, зубами, волосами и т.п.)).

2. Рационально сбалансированное питание, соблюдение режима питания; умение составлять пищевой рацион, учитывая реальные возможности и пользу для здоровья; умение определять и сохранять высокое качество пищевых продуктов.

3. Оптимальный двигательный режим (регулярная двигательная активность средней интенсивности, выполнение утренней гимнастики; регулярные занятия физической культурой, спортом, подвижными и спортивными играми, физическим трудом).

4. Режим труда и отдыха. Умение чередовать умственную и физическую деятельность; умение находить время для регулярного питания и полноценного отдыха.

5. Отсутствие вредных привычек. Умение отстаивать свою позицию и отказываться от нежелательных предложений, в том числе связанных с привлечением к курению, употреблением алкоголя, наркотических веществ; умение избегать опасных ситуаций и действовать при угрозе насилия.

6. Культура межличностного общения и поведения в коллективе (создание вокруг себя и для себя благоприятного психологического климата, умение различать

конфликты взглядов и конфликты интересов; умение разрешать конфликты взглядов на основе толерантности; умение разрешать конфликты интересов посредством конструктивных переговоров; быть «членом команды»; умение признавать вклад других в совместную работу; умение адекватно оценивать свои возможности и свой вклад в совместную деятельность).

7. Психофизическую саморегуляцию организма (умение противостоять стрессу):

– когнитивные: понять причины стресса, определить суть этого состояния, все обдумать, «разложить все по полочкам»;

– эмоциональные: пытаться успокоиться, овладеть собой, взять в руки, не паниковать;

– поведенческие: заняться полезным конкретным делом, спортивные нагрузки, погрузиться в работу, сделать что-то приятное людям и себе.

8. Определение жизненных целей и программ: умение определять жизненные цели, руководствуясь своими потребностями, наклонностями, задатками; умение планировать свою деятельность, учитывая анализ возможностей и обстоятельств; умение определять приоритеты и рационально использовать время.

9. Здоровый образ жизни должен постоянно и целенаправленно формироваться на протяжении жизни человека, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций. Только в этом случае он будет рычагом первичной профилактики, укрепления и формирования здоровья, будет способствовать усовершенствованию резервных возможностей организма, будет обеспечивать успешное выполнение социальных и профессиональных функций, независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций [3].

Следует отметить статью О.С. Афонюшкина и, сделав вывод, сказать, что решение этой проблемы возможно при учете всех компонентов здорового образа жизни. Это, прежде всего, активный образ жизни, гуманистический и цивилизованный, напрямую связанный со здоровьем, долголетием, благополучием человека, его счастьем. Существенную роль в привлечении студенческой молодежи к здоровому образу жизни есть мотивационное поведение, предусматривающее роль самой личности в укреплении здоровья и отказа от вредных привычек. [1].

Научная значимость статьи состоит в:

– создание концепции формирования здорового образа жизни студентов, как составляющей профессионально-педагогической подготовки будущего учителя физической культуры на этапе обучения в высшем учебном заведении;

– разработке методического обеспечения подготовки студенческой молодежи к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры;

– внедрение в учебно-воспитательный процесс высших учебных заведений организационно-методических основ с целью формирования здорового образа жизни;

– практическое применение средств физического воспитания для улучшения состояния здоровья студентов.

Задачи:

1. Определить существующее состояние проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

2. Выявить сущность и особенности современных подходов к повышению эффективного формирования здорового образа жизни студентов.

3. Выявить качественные показатели и критерии уровней готовности студентов к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры.

4. Создать теоретическую модель формирования здорового образа жизни студентов с использованием средств физической культуры.

Концепция исследования в своих исходных теоретико-методологических положениях ориентирована на активизацию здоровьесберегающей позиции студентов, а также повышение уровня знаний, умений и навыков здорового образа жизни в профессиональной подготовке будущих учителей физического воспитания в условиях высшего учебного заведения.

А.В. Фоменко упоминает в своей статье, обоснованные условия создания здоровьесберегающей среды, заключающиеся в комплексе их применения с обязательным введением личностно-ориентированного подхода, тесно взаимосвязанных между собой и дополняющих друг друга и только комплексная их реализация будет способствовать эффективному созданию здоровьесберегающей среды в ВУЗах. [6, с.267-268].

Методологическими ориентирами нашего исследования общенаучные подходы: о единстве природы, человеке и обществе; о гармоничном развитии личности в совокупности физической, духовной и социальной функций человека, а также психолого-педагогические положения по формированию здорового образа жизни личности.

В основу исследования положены современные тенденции формирования здорового образа жизни в теории и практике физической культуры во время профессионально-педагогической подготовки будущего учителя по физической культуре.

Главная идея исследования состоит в том, что эффективность формирования здорового образа жизни молодого поколения значительно зависит от его здоровьесберегающей компетентности, которая обуславливает выбор методов, приемов и средств, которые используются для достижения поставленных задач. И потому, чем лучше будут подобраны организационно-методические основы, тем соответственно выше и эффективнее будет конечный результат профессионально-педагогической деятельности будущего учителя физической культуры. Для достижения этого необходимо сформировать у студентов понимание необходимости соблюдения своего здорового образа жизни, знание наиболее продуктивных путей и методов и овладение практическими умениями и навыками по выявлению, отбору и их применению в профессиональной деятельности.

Заключение. Особое место в процессе становления личности в высших учебных заведениях отдается сохранению и укреплению здоровья, а так же формирование готовности к ведению здорового образа жизни. В каждом высшем учебном заведении должны быть разработаны методические рекомендации к рабочим программам по формированию готовности ведения здорового образа жизни у обучающихся студентов в период становления личности: как педагога-наставника, как учителя, который сможет привить привычку к ЗОЖ и быть примером для подражания подрастающему поколению в осуществлении своих профессиональных навыков.

Таким образом, исходя из вышеуказанного материала, выделяем:

- приоритетность оздоровительного направления учебно-воспитательного процесса в вузах;
- существующее состояние формирования здорового образа жизни студентов в условиях ВУЗа;
- выявлены качественные показатели и критерии уровней готовности студентов к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры;
- разработана теоретическая модель формирования здорового образа жизни студентов с использованием средств физической культуры;
- обеспечение и использование средств физической культуры, которые повышают качество формирования здорового образа жизни студентов в высшем учебном заведении.

Литература

1. Афонюшкин, О.С. Пути решения проблемы сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни молодежи / О. С. Афонюшкин. - Текст : непосредственный // Молодой ученый. - 2013. - № 12 (59). - С. 397-398. - URL: <https://moluch.ru/archive/59/8362/> (дата обращения: 10.10.2023).

2. Драгнев, Ю.В. Професійний розвиток майбутнього вчителя фізичної культури у світлі реформування вищої фізкультурної освіти в Україні / Ю.В. Драгнев // Проблеми фізичного виховання і спорту. – № 12. – 2010. – С. 45-47.
3. Жулина, Г.В. К проблеме здоровья и здорового образа жизни человека. // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2006. - С. 179 - 181.
4. Ирхин, В.Н. Актуальные проблемы подготовки будущих учителей в системе непрерывного педагогического образования к здоровьесберегающей деятельности / В.Н. Ирхин, Р.Е. Ковалева // Славянская педагогическая культура. - № 6. - 2007. - С. 140-142.
5. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 28.09.2023) "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования".
6. Фоменко, А.В. Значение здоровьесберегающей деятельности в высшем учебном заведении / А. В. Фоменко // Человек. Наука. Социум / науч-мед.журнал / гл.ред. Васюк А. Г. - Луганск, 2022.- №1(9). – С. 267-278.

УДК 159.923:331.101.3:706.035

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.Ф. Халандач, Е.М. Федоскина

Смоленский государственный университет спорта, Российская Федерация

e-mail: khalandach15@mail.ru

e-mail: vladf61@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются наиболее важные психологические качества профессионала в сфере адаптивной физической культуры: тип темперамента, эмоциональная устойчивость, спокойствие, уравновешенность, справедливость. Сравниваются качества будущих специалистов по АФК во взаимосвязи с длительностью их обучения по специальности.

Ключевые слова. Психологические качества, профессионал, темперамент, психологическая устойчивость, нейротизм, психотизм, адаптивная физическая культура.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS AND THEIR IMPACT ON THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF FUTURE SPECIALISTS IN THE FIELD OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

E.F. Khalandach, E.M.Fedoskina

Smolensk State University of Sports, Russian Federation

Abstract. The article discusses the most important psychological qualities of a professional in the field of adaptive physical culture: type of temperament, emotional stability, calmness, balance, justice. The qualities of future AFC specialists are compared in relation to the duration of their training in the specialty.

Keywords. Psychological qualities, professional, temperament, psychological stability, neuroticism, psychoticism, adaptive physical culture.

Психологический портрет – это комплексная психологическая характеристика человека, содержащая описание его внутреннего склада и возможных действий в определенных значимых обстоятельствах. Профессионально важные качества личности – это специфические способности профессионала, устойчивые характеристики специалиста, отвечающие его основной деятельности. Независимо от специфики труда общими