

УДК 378.17:796.035

ФОРМИРОВАНИЕ КОГНИТИВНОГО КОМПОНЕНТА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Татьяна Вячеславовна Карасева, доктор медицинских наук, профессор,

Ольга Владимировна Турбачкина, кандидат педагогических наук,

Евгений Евгеньевич Соколов, кандидат педагогических наук, доцент,

Ивановский государственный университет, г. Иваново

Аннотация

В статье представлено описание структуры и состояния когнитивного компонента культуры здоровья студентов педагогического Вуза. Дано обоснование гигиенического обучения студентов в системе физического воспитания.

Ключевые слова: культура здоровья студентов, когнитивный компонент, система физического воспитания.

FORMATION OF COGNITIVE COMPONENT OF CULTURE OF HEALTH OF STUDENTS IN PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Tatyana Vyacheslavovna Karasyova, the doctor of medical sciences, professor,

Olga Vladimirovna Turbachkina, the candidate of pedagogical sciences,

Evgeny Evgenyevich Sokolov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Ivanovo state university, Ivanovo

Annotation

The article describes the structure and state of the cognitive component of the culture of health of students of pedagogical higher education institution. The substantiation of hygienic training of students in system of physical is given.

Keywords: culture of health of students, cognitive component, system of physical education.

В современных условиях ухудшения здоровья молодёжи все большее значение придается становлению и развитию здорового образа жизни средствами физической культуры в образовательных учреждениях. Здоровье сегодня выступает как одно из необходимых условий активной, творческой, полноценной жизни человека и его профессионального роста.

Высшее образование, является значимым этапом в профессиональном формировании и жизни молодого человека. Студенты высших учебных заведений нуждаются в потребности сохранения и укрепления здоровья. Информационные и экзаменационные стрессы, иррациональное питание, малоподвижный образ жизни, отсутствие надлежащего режима учебного труда и отдыха, наличие вредных привычек, представляют собой факторы риска для здоровья студента. Потребность в организации системы формирования здорового образа жизни студентов, увеличение значимости физической культуры в сохранении и укреплении здоровья будущих специалистов обозначается во многих научных исследованиях (В.К. Бальсевич, А.А. Бишаева, И.Б. Бовина, М.Я. Виленский И.Н. Гурвич, Э.М. Казин, Т.В. Карасёва, П.А. Кисляков, Л.И. Лубышева, А.Г. Маджуга Е.В. Перевозчикова, С.А. Полиевский, Е.В. Руженская, О.В. Турбачкина и др.).

Целью нашего исследования было изучение состояния культуры здоровья студентов и разработка основных направлений её формирования в системе физкультурного образования. Нами были выделены ценностно-мотивационный, когнитивный, деятельностный и рефлексивный компоненты культуры здоровья.

Когнитивный компонент обуславливается степенью теоретических, практических и методических знаний участников образовательного процесса. Характеризуется уровнем владения и умением пользоваться базисными понятиями, фундаментальными категориями и закономерностями формирования здорового образа жизни, гигиенических основ физического воспитания.

В структуру когнитивного компонента культуры здоровья участников образовательного процесса мы включили следующие блоки:

- возрастная анатомия, физиология, психология, гигиена, педагогика;
- роль и значение физической культуры в обеспечении, сохранении, улучшении здоровья, развитии личности;
- актуальные подходы и трудности образования в области здорового образа жизни;
- здоровьесберегающие технологии в образовании;
- ведущие показатели здоровья населения;
- основополагающие факторы здоровья;
- профилактика аддиктивного поведения;
- психолого-педагогические основы здорового образа жизни;
- профессиональные требования специалистов в сфере здорового образа жизни школьников;
- правила первой помощи;
- методика пропаганды здорового образа жизни в образовательных учреждениях;
- профилактика «школьной патологии» средствами физической культуры.

Основными критериями развития когнитивного компонента являются: отношение к образованию и деятельности по развитию здорового образа жизни и обладанию гигиеническими знаниями (таблица 1). [13, с.46]

Таблица 1 – Критерии оценки когнитивного компонента культуры здоровья студентов педагогического вуза

Критерии оценки	Показатели выраженности критериев		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Отношение к образованию и деятельности по становлению здорового образа жизни	Стабильная внутренняя потребность к подъему уровня гигиенической грамотности; развитая мотивация на здоровый образ жизни	Ситуационное проявление внутренней потребности к повышению уровня гигиенической грамотности; нестабильная мотивация на здоровый образ жизни	Внутренняя потребность к гигиеническому образованию и самообразованию в системе физического воспитания не выражена, доминируют внешние стимулы обучения.
Сформированность гигиенических и знаний	Система гигиенических знаний по становлению здорового образа жизни средствами физической культуры, в комбинировании с психолого-педагогическими и гуманитарными знаниями	Знания по основным разделам развития здорового образа жизни в процессе физического воспитания в пределах стандартных требований	Гигиенические знания неполные, несистематизированные и узкоприкладные.

При анализе культуры здоровья 335 студентов, второго и третьего курса педагогических направлений подготовки, именно когнитивный компонент имел наиболее низкий уровень развития. Факторы риска, были ранжированы студентами следующим образом: нерациональная организация учебного процесса (73,1%); недостаточные знания по здоровому образу жизни (85,7%); малоподвижный образ жизни (65,7%); стрессы (70,1%); недостаточная двигательная активность (89,0%); чрезмерные учебные нагрузки (69,3%); вредные привычки (95,2%); плохие материально-бытовые условия (63,6%); нерациональное питание (89,9%); прочее (74,0%); проблемы в семейной жизни, или в интимной сфере (6,9%); взаимоотношения в группе студентов и в семье (62,7%); взаимоотношения с преподавателями (77,6%).

Особо существенным направлением в работе по гигиеническому воспитанию студентов представляется усвоение будущими педагогами знаний, умений и навыков предотвращения заболеваний. Критерием осведомленности студентов в этом вопросе оказывается то, что треть опрошенных нами респондентов (36,1%) приходят в университет больными, примерно треть респондентов 38,8% ответили, что посещение врача и отсутствие

на учебных занятиях в университете возможно при существенной тяжести заболевания и только 25,4% студентов при возникновении признаков заболевания сразу обращаются к врачу.

Только 26,3% будущих учителей считали хорошими свои знания по вопросам обеспечения здоровья средствами физической культуры. Более 65% студентов ощущают большую необходимость в информированности по вопросам культуры здоровья, предотвращения заболеваний в образовательном учреждении средствами и методами физической культуры, нормам рационального питания, предотвращению стрессов, организации здорового образа жизни в процессе физического воспитания.

Самооценка степени владения знаний по вопросам физического воспитания выявила следующие результаты: 23,9% обследуемых владеют представлениями о системе физического воспитания, а остальные затруднились ответить на установленный вопрос. Четверть опрошенных 21,8% получали теоретические знания по физическому воспитанию на лекционных занятиях, 23,6% испытали трудности при ответе на установленный вопрос. Применение теоретических знаний в сфере физического воспитания половина студентов (54,6%) оценила как низкое, что доказывается объективными данными исследования.

С целью образования культуры здоровья, нами разработана и апробирована модель совершенствования физического воспитания студентов педагогического ВУЗа, которая включающая: подходы, цели, задачи, принципы, методы, формы организации гигиенического воспитания, внешние и внутренние условия, оценочный компонент (схема 1).

Начальным этапом внедрения модели являлось разработка гигиенического сопровождения физического воспитания. Нами было разработано и внедрено методическое сопровождение развития культуры здоровья в курсе «Физическая культура», организованы условия для увеличения его эффективности.

Основными темами сопровождения являются: значение физического воспитания в развитии здорового образа жизни и предупреждение болезней, санитарно-гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями, профилактика вредных привычек средствами физической культуры, значение физической культуры в профилактике стрессов и повышении работоспособности, лечебно-оздоровительная физическая культура, принципы и методы популяризации здорового образа жизни. Методическое сопровождение предполагает использование интегрированных подходов, которые должны содействовать формированию профессионально важных качеств будущих педагогов, профессионального самосознания, способности к профессиональному совершенствованию в области здорового образа жизни. При решении в системе физического воспитания задач развития культуры здоровья студентов применялись личностно-ориентированный, системный, комплексный, компетентностный, здоровьесберегающий подходы.

До внедрения гигиенического сопровождения физического воспитания в экспериментальной группе число обследуемых с высоким, средним и низким уровнями гигиенических знаний было соответственно 19,79%, 27,79% и 52,42%. После эксперимента их процентное соотношение насчитывало соответственно 65,89%, 11,37% и 22,95% (диаграмма 1).

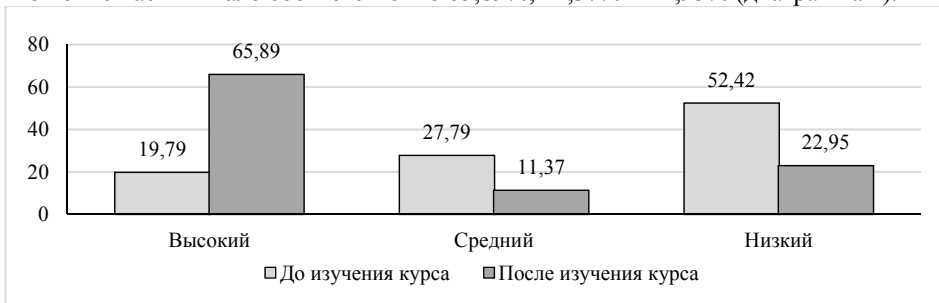


Диаграмма 1 – Влияние изучения курса «Физическая культура» на динамику сформированности когнитивного компонента культуры здоровья студентов

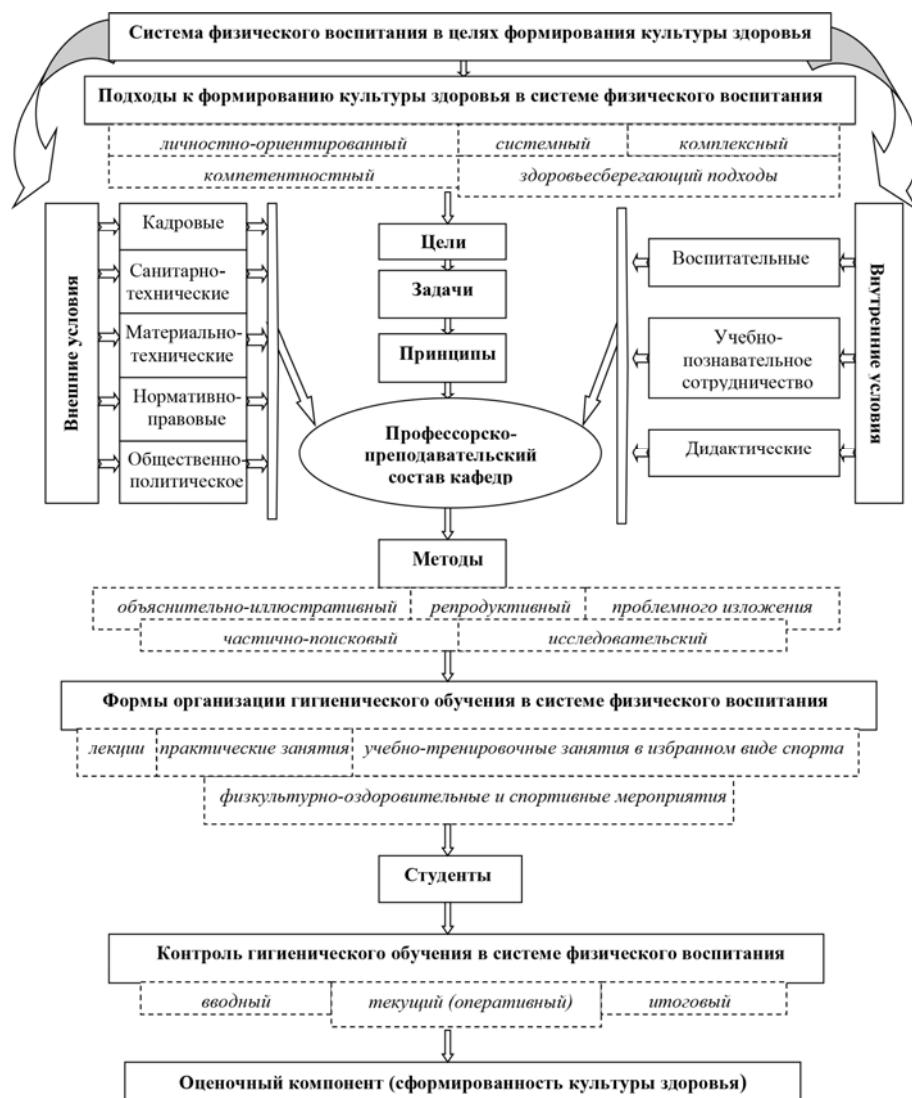


Схема 1 – Модель совершенствования физического воспитания студентов педагогического ВУЗа в целях формирования культуры здоровья

Таким образом, после внедрения гигиенических знаний в систему физического воспитания показатели всех разделов когнитивного компонента достоверно увеличились.

Оценка уровня когнитивного компонента в контрольной группе показала, что до эксперимента, количество обследуемых с высоким, средним и низким уровнями было 19,16%, 33,05% и 51,58%. После внедрения их процентное соотношение стало согласно 43,58%, 35,37% и 21,26%.

При сравнительно единых исходных показателях высокого уровня когнитивного компонента культуры здоровья студентов высшей педагогической школы в экспериментальной и контрольной группах (соответственно 19,79% и 19,16%), эти показатели после внедрения гигиенических подходов физического воспитания в экспериментальной группы стали достоверно выше, чем в контрольной (соответственно 65,89% и 43,58%; $t=3,17 - p < 0,05$) (диаграмма 2).

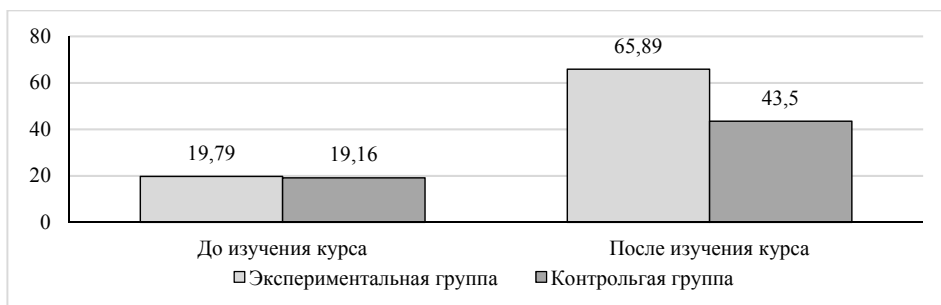


Диаграмма 2 – Динамика показателей высокого уровня когнитивного компонента культуры здоровья в экспериментальной и контрольной группах

Признаком повышения уровня сформированности когнитивного компонента культуры здоровья студентов высшей педагогической школы выявляется положительная динамика показателей гигиенической грамотности студентов. Особенно наглядно это проявилось по критерию уровня знаний понятийного аппарата, что является основополагающим в изучении любой дисциплины и наиболее проблематичным разделом по причине многообразия подходов в определении понятий.

Так, до изучения курса «Физическая культура» в экспериментальной группе только 24,21% респондентов могли дать это определение понятиям «физическое воспитание», «физическая культура» и т. п., тогда как после обучения подавляющее большинство 74,74% студентов справились с этой задачей. В контрольной группе эти показатели были соответственно 23,16% и 60,00%. Число студентов не владеющих данными понятиями снизилось в экспериментальной группе с 55,79% до 4,21% (в контрольной с 57,89% до 18,95%). Таким образом, число опрошенных, не имеющих представление о физическом воспитании как научной категории, сократилось в результате проведенного эксперимента [2, с. 87].

В результате проведенного исследования выявлена положительная динамика показателей, характеризующих активность студентов в вопросах получения теоретических знаний по гигиеническим основам физического воспитания до проведения курса в экспериментальной и контрольной группах – 21,05% и 22,11%, после проведения курса такую активность стали проявлять соответственно 82,11% и 53,68%. Число обследуемых, считающих это не нужным, снизилось в экспериментальной группе с 53,68% до 3,16% (в контрольной с 52,63% до 7,37%).

Хорошими свои знания по общим вопросам здоровьесберегающих технологий считали в экспериментальной 14,74%, после внедрения их число возросло до 86,32% (в контрольной группе- 12,63% и 44,21%). Количество респондентов, не уверенных в достаточности своих знаний, умений и навыков по вопросам здоровьесберегающих технологий, снизилось в экспериментальной группе с 64,21% до 5,26% (в контрольной с 56,84% до 11,58%).

До внедрения методического сопровождения дисциплины «Физическая культура» с упором на обучение здоровому образу жизни в экспериментальной группе количество обследуемых с высоким уровнем знаний было 19,79%, а после эксперимента их процентное соответствие составило 65,89% (диаграмма 3).

Сформированность когнитивного компонента культуры здоровья в контрольной группе после эксперимента составила 43,58%, до эксперимента этот показатель был 19,16%. Внимание к состоянию собственного здоровья у обучающихся экспериментальной группы после реализации методического комплекса по обучению здоровому образу жизни и гигиене в системе физического воспитания возросло на 38,95% (с 44,21% до 83,16%), в контрольной на 34,73% (с 23,16% до 57,89%).



Диаграмма 3 – Динамика сформированности когнитивного компонента культуры здоровья будущих педагогов экспериментальной и контрольной групп

При разработке модели совершенствования физического воспитания студентов с целью развития культуры здоровья, мы опирались на то, что педагогические условия обучения здоровому образу жизни в системе физического воспитания студентов должны показывать связь между процессом и принципами организации учебной деятельности по физической культуре, с формулировкой подходов, целей, задач, методов, внешними и внутренними условиями и критериями оценки развития культуры здоровья. Это дало возможность разработать содержание и формы организации обучения здоровому образу жизни и добиться положительного результата в развитии культуры здоровья студентов высшей педагогической школы. Образовательная деятельность в виде предложенной модели выделялась гибкостью, мобильностью и позволяла быстро реагировать на индивидуальные изменения и корректировать процесс выбора преподавателем оптимального варианта для обучения студентов знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни и гигиены [12, с.17]. С учетом вышесказанного нами было разработано учебное пособие «Основы медицинских знаний», которое успешно внедрено в учебный процесс.

В целом, совершенствование системы физического воспитания студентов высшей педагогической школы с целью развития культуры здоровья должно выполняться по следующим направлениям: рост компетентности преподавателей по вопросам здорового образа жизни; повышение качества методического сопровождения развития культуры здоровья в процессе физического воспитания; а также мониторинг эффективности гигиенической грамотности в системе физического воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 202 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – М. : КНОРУС, 2016. – 297 с.
3. Бовина, И.Б. Социальные представления о здоровье и болезни: структура, динамика, механизмы : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05 / Бовина И.Б. – М., 2009. – 48 с.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд.— М. : КНОРУС, 2016. – 214 с.
5. Гурвич, И.Н. Социальная психология здоровья : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Гурвич И.Н. – СПб., 1997. – 330 с.
6. Казин, Э.М. Научно-теоретические аспекты подготовки педагога физической культуры к реализации здоровьесберегающего образования / Казин, Э.М. // Вестник КемГУ. – 2013. – №1(53). – С. 92-95.
7. Карасёва, Т.В. Особенности мотивации ведения здорового образа жизни / Т.В. Карасёва, Е.В. Руженская. // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины [Электронный ресурс] // URL : <http://www.docme.ru/doc/1675441/osobennosti-motivacii-vedeniya-zdorovogo-obraza-zhizni>. – Дата обращения: 20.05.2013.
8. Кисляков, П.А. Психолого-педагогическая концепция формирования социальной безопасности личности будущего педагога: системно-личностный подход : монография / П.А.

Кисляков. – Шуя : «Русский журнал», 2014. – 328 с.

9. Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике : монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загневская, А.А. Передельский и др. – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.

10. Маджуга, А.Г., Педагогическая концепция здоровьесозидающей функции образования : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Маджуга А.Г. – Владимир, 2011. – 469 с.

11. Полиевский, С.А., Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник / С.А. Полиевский. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с.

12. Турбачкина, О.В. Совершенствование системы физического воспитания студентов в целях формирования культуры здоровья : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Турбачкина О.В. – М., 2012. – 135 с.

13. Турбачкина, О.В., Формирование культуры здоровья: управление качеством физического воспитания студентов : монография / О.В. Турбачкина, Т.В. Карасёва, Е.В. Перевозчикова. – Шуя : [б.и.], 2012. – 168 с.

REFERENCES

1. Balsevich, V.K. (2003), *Physical culture for all and for everyone*, Physical culture and sport, Moscow, pp. 77-202.

2. Bishayeva, A.A. and Malkov, V.V. (2016), *Physical culture*, KNORUS, Moscow.

3. Bovina, I.B. (2009), *Social ideas of health and disease: structure, dynamics, mechanisms*, dissertation, Moscow.

4. Vilensky, M.Ya. and Gorshkov, A.G. (2016), *Physical culture*, KNORUS, Moscow.

5. Gurvich, I.N. (1997), *Social psychology of health*, dissertation, St. Petersburg.

6. Kazin, E.M. (2013), "Scientific-theoretical aspects of training of the teacher of physical culture to realization of health saving education", *Messenger of KEMGU*, No. 1 (53), pp. 92-95.

7. Karasyova, T.V. and Ruzhenskaya, E.V. (2013), "Features of motivation of maintaining healthy lifestyle", *Problems of social hygiene, health care and history of medicine*, available at: <http://www.docme.ru/doc/1675441/osobennosti-motivacii-vedeniya-zdorovogo-obraza-zhizni> (the got access on May 20, 2013)

8. Kislyakov, P.A. (2014), *Psychology and pedagogical concept of formation of social safety of the identity of future teacher: system and personal approach*, Shuysky branch of the Ivanovo state university, "The Russian magazine", Shuya.

9. Lubyшева, L.I., Zagrevskaya, A.I., and Redelhi, A.A., (2017), *Sportization in the system of physical training: from a scientific idea to innovative practice*, the Theory and practice of physical culture and sport, Moscow.

10. Madzhuga, A.G. (2011), *Pedagogical concept of zdorovyesosizdayushchy function of education*, dissertation, Vladimir.

11. Poliyevsky, S.A. (2014), *Hygienic bases of sports activity*, Academy, Moscow.

12. Turbachkina, O.V. (2012), *Improvement of system of physical training of students for formation of culture of health*, dissertation, Moscow.

13. Turbachkina, O.V., Karasyova, T.V., and Perevozchikova, E.V., (2012) *Formation of culture of health: quality management of physical training of students*, Shuysky state pedagogical university, Shuya.

Контактная информация: otasic@mail.ru

Статья поступила в редакцию 07.04.2018

УДК 796.011.3

ЗНАЧИМОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТРУКТУРЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ МУЗЫКАЛЬНЫХ ВУЗОВ

*Марина Алексеевна Коняева, кандидат педагогических наук, доцент,
Саратовская государственная консерватория имени Л. В. Собинова, г. Саратов*

Аннотация

В статье рассмотрена научная проблема воспитания прикладных профессиональных физических качеств будущих музыкантов. Общая прикладная функция призывает к оптимизации не