

УДК 378

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7426544>*Минигалева А.З.**ORCID: 0000-0001-8642-1647**Поволжский государственный университет
г. Казань, Россия*

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ГРУПП ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье актуализируется проблема формирования потребностей в здоровом образе жизни у студентов специальных групп подготовки. Рассмотрены основные этапы данного процесса, соответствующие общей логике педагогической деятельности, раскрыто их значение, основные характеристики и содержание. На конкретных примерах показаны способы реализации подготовительного, основного и завершающего этапов процесса формирования потребностей в здоровом образе жизни у студентов специальных групп подготовки.

Ключевые слова: потребности; здоровый образ жизни; студенты

*Minigaleeva A.Z.**ORCID: 0000-0001-8642-1647**Volga State University
Kazan, Russia*

MAIN STAGES OF THE PROCESS OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE NEEDS AMONG STUDENTS OF SPECIAL TRAINING GROUPS

Abstract. The article updates the problem of the formation of needs for a healthy lifestyle among students of special training groups. The main stages of this process corresponding to the general logic of pedagogical activity are considered, their meaning, main characteristics and content are disclosed. Specific examples show how to implement the preparatory, basic and final stages of the process of forming healthy lifestyle needs for students of special training groups.

Keywords: needs; healthy lifestyle; students

На сегодняшний день проблема формирования потребностей в здоровом образе жизни у студентов является одной из приоритетных задач в системе высшего образования, нацеленной на подготовку не только профессионально компетентных, но и физически здоровых выпускников. Особое значение данная проблема приобретает в рамках обучения студентов специальных групп подготовки, имеющих различные проблемы со здоровьем, преодоление которых также предполагается на всем протяжении периода их профессионального образования. В связи с этим формирование потребностей в здоровом образе жизни у студентов специальных групп подготовки не может осуществляться одномоментно, а представляет собой целостный пролонгированный педагогический процесс, содержание которого следует общей логике педагогической деятельности.

Как известно, педагогическая (как, впрочем, и любая другая) деятельность начинается с определения своей цели, представляющей собой абстрактное видение важнейших результатов, обретающих свое конкретное наполнение по ее завершению [1]. И если в основной группе по физической культуре в вузах такими целями выступают развитие тех или иных физических качеств студентов, целеполагание процесса формирования потребностей в здоровом образе жизни у специальных групп подготовки имеет свои специфические особенности, обусловленные, прежде всего, нозологическими требованиями. Имеющиеся, либо перенесённые студентами специальных групп подготовки заболевания выступают серьезным фактором, препятствующим к ведению здорового образа жизни. Поэтому постановка глобальной цели процесса формирования потребностей в здоровом образе жизни у студентов специальных групп подготовки нерациональна.

Выводы научных исследований и личный опыт педагогической деятельности автора убедительно доказывают, что более достижимыми для студентов специальных групп подготовки являются не стратегические, а тактические, частные педагогические цели [2]. Невозможность полноценного выполнения студентами специальных групп подготовки норм и правил здорового образа жизни, накладывающих серьезные ограничения в области питания и режима дня, а также двигательной активности, обуславливают сужение потенциального круга данных задач, когда, например, для их решения может использоваться уже не систематический тренировочный процесс, а лишь его отдельные элементы.

Для других студентов специальных групп подготовки необходимость употребления блюд исключительно диетического питания может оказаться препятствием для приема белковой и высококалорийной пищи, крайне необходимой для развития многих спортивных показателей. Наконец, практически для всех без исключения студентов специальных групп подготовки большую проблему составляет следование правилам режима труда (обучения) и отдыха, когда, помимо учебных занятий имеется еще и необходимость посещения лечебных процедур, что сопряжено как со временными затратами, так и с физическими и интеллектуальными усилиями, приводящими к повышенной утомляемости и стрессам. В том числе именно поэтому целью процесса формирования рассматриваемого вида потребностей у студентов специальных групп подготовки в общем случае может явиться только какой-либо один из аспектов здорового образа жизни, заинтересованность и последующая мотивация которого не вступают в явное противоречие с перенесенными, либо имеющимися заболеваниями.

Таковыми целями могут выступать формирование потребности в отказе от вредных привычек, развитие положительного отношения к спорту, осознание объективной необходимости осуществления утренней зарядки и т. д. Достижение этих целей возможно в обозримом будущем для каждого студента специальной группы подготовки, что, в свою очередь, может выступить основой для постановки целей более высокого порядка: формирования потребностей пропаганды отказа от вредных привычек, желания в получении спортивных наград, осуществление систематических тренировок...

В то же время необходимо понимать, что постановка чрезвычайно узких целей процесса формирования потребностей в здоровом образе жизни у студентов специальных групп подготовки также может оказаться ошибочной ввиду их предварительного достижения в том или ином конкретном случае, когда необходимая потребность уже оказывается сформированной. Тем самым имеется объективная необходимость осуществления предварительной диагностической работы, дающей надежные ориентиры для дальнейшего целеполагания процесса формирования потребностей в здоровом образе жизни у студентов специальных групп подготовки.

Результаты проводимой в вузе первичной диагностики позволяют получить необходимые сведения о развитости потребностно-мотивационной сферы студентов специальных групп подготовки в тех или иных аспектах здорового образа жизни, проблемах, с которыми они сталкиваются при укреплении своего здоровья, и их личных достижениях в области спорта и физической культуры. Уже только этих сведений оказывается вполне достаточно, чтобы спрогнозировать несколько возможных вариантов постановки четких индивидуальных целей и задач процесса формирования потребностей в здоровом образе жизни у студентов специальных групп подготовки и ориентироваться на них в ходе дальнейшей учебно-воспитательной работы.

На основном этапе рассматриваемого процесса реализуется комплекс различных форм и методов педагогической деятельности, обеспечивающих достижение заданных целей. Как и предыдущий, данный этап отражает общенаучное видение структуры педагогического процесса, соответствуя его содержательно-методической части. Можно обозначить два основных механизма развития формирования потребностей в здоровом образе жизни у студентов специальных групп подготовки, первый из которых охватывает комплекс педагогических методов, предполагающих воздействие на личность путем беседы, разъяснения, убеждения и т.д. Важнейшей особенностью данных методов является их воздействие на духовную сферу личности, ее самосознание и морально-нравственный облик, когда по итогам их применения студентами специальных групп осуществляется самоанализ, рефлексия и переосмысление ценностей здорового образа жизни. При этом формы проведения разъяснительной работы могут быть абсолютно различны и выражаться как в индивидуальных, так и групповых беседах, являться частью учебного занятия (преимущественно в ходе изучения гуманитарных дисциплин), либо элементом внеаудиторного мероприятия, а также частью досуга студента [4].

Безусловно, наибольшее значение для формирования именно потребностей в здоровом образе жизни у студентов специальных групп подготовки имеют теоретические занятия по курсу «Физическая культура», предназначенные не только для изучения соответствующих научных знаний, но и для развития желаний, стремлений, ценностей и идеалов в области здорового образа жизни. Каждая встреча педагога и студентов на таких занятиях, неся в себе значительный потенциал для эмоционального воздействия на сознание молодых людей, уже сама по себе является незаменимым способом актуализации вопросов сохранения и поддержки здоровья и хорошей физической формы. Точечная и систематическая

педагогическая работа по убеждению студентов специальных групп подготовки в объективной необходимости соблюдения правил здорового образа жизни, в рамках выявленных на предыдущем этапе рассматриваемого процесса целей, является мощным стимулом для осознания значимости данной деятельности и обязательности субъектной причастности к нему.

Другим механизмом достижения целей процесса формирования потребностей в здоровом образе жизни у студентов специальных групп подготовки является изменение их внешней среды путем ее переориентации на принципы здоровьесбережения, что предусматривает активизацию ресурсов образовательного пространства вуза.

Активизация административного ресурса вуза в аспекте приобщения студентов к нормам здорового образа жизни может осуществляться в форме планирования и реализации здоровьесберегающих мероприятий, разработке соответствующих программ, их поддержке, финансировании, контроле и т. д.

Активизируя наряду с этим ресурсы образовательного процесса, необходимо более рационально использовать возможности физкультурной подготовки студентов путем эффективного сочетания различных видов учебных и внеучебных занятий, а также организации в рамках внеаудиторной работы физкультурно-оздоровительных и культурно-массовых мероприятий.

Активизация ресурсов медицинского обеспечения образовательного процесса в вузе может осуществляться путем увеличения количества медицинских осмотров студентов и регулярной диагностике их состояния здоровья, организации профилактических мероприятий и т. д.

Завершающим этапом процесса формирования потребностей в здоровом образе жизни у студентов специальных групп подготовки является контрольный, позволяющий провести оценку результативности осуществленных действий. На практике эту работу нетрудно осуществить, применяя технологию дневников самоконтроля, упорядочивающих и придающих более глубокий смысл саморефлексии студентов [3]. Разумеется, в современных условиях ведение такого дневника возможно только в электронном виде, по образу популярных мессенджеров, что способно придать работе по его ведению массовый, общественный, а также соревновательный характер, обусловленный, в соответствии с пожеланиями автора, свободным доступом к размещаемой информации.

Таким образом, можно сделать ряд выводов:

- формирование потребностей в здоровом образе жизни у студентов специальных групп подготовки является неотъемлемой частью образовательного процесса в современном вузе;
- основными этапами процесса формирования потребностей в здоровом образе жизни у студентов специальных групп подготовки подготовительный, основной и завершающий, что соответствует общей логике педагогической деятельности, предусматривающей целеполагающий, содержательно-методический и контрольно-оценочный компоненты.

Литература

1. Бабинский М.Б. К вопросу о целеполагании в педагогике школы // Школьные технологии. 2016. №3. С. 146-153.
2. Бортникова Г.Н. Основные задачи и особенности проведения занятий по физической культуре в специальной медицинской группе // Вопросы устойчивого развития общества. 2020. №8. С. 116-121.
3. Карелина Н.Н., Конкин И.В., Сердцева А.А., Симаков В.В., Симаков Д.В. Самоконтроль студентов специальной медицинской группы в условиях дистанционного обучения по физической культуре // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. №12 (190). С. 89-93.
4. Севедин С.В., Карамова А.З., Харисова Г.Э. Содержание и особенности структуры занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы // Вопросы педагогики. 2022. №5-1. С. 303-307.

© Минигалеева А.З., 2022