

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ВУЗОВСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ (ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА)**

Студеникин С.И.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Московский государственный институт международных отношений МИД России (Одинцовский филиал), Одинцово, e-mail sergei-studenikin@mail.ru*

В статье проанализированы и представлены современные научные подходы по отношению к понятию «индивидуальное здоровье человека» (ИЗЧ) и его компонентам, а также к понятию «культура здоровья», рассматривается проблема формирования культуры здоровья в процессе вузовского образования по образовательным программам бакалавриата. Предлагаются пути решения на основе: переработки (трансформации) элективного курса рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» в рамках обязательного распределения времени существующих ФГОС ВО; изменения акцентов в направленности обучения по учебной дисциплине «Физическая культура»; практических рекомендаций по совершенствованию модели мышления, поведения и деятельности преподавателей физической культуры. Предлагается максимально приблизить направленность, цели и задачи учебного предмета «Физическая культура» (все учебные модули) к целям, задачам и содержанию той области знаний, умений и навыков, концепций и установок, потребностей и мотивов, которую мы называем культурой здоровья. Помимо постановки и достижения (решения) стандартных (классических, традиционных) задач и целей (обучение двигательным действиям (ДД) и их совершенствование, развитие физических качеств, повышение уровня физической подготовленности), необходимо ставить и решать задачи оздоровительной направленности (задачи здоровьесформирования, здоровьесбережения, здоровьесупречения).

Ключевые слова: индивидуальное здоровье человека, культура здоровья, учебный модуль, элективный курс, модель деятельности и поведения.

## **FORMATION OF CULTURE OF HEALTH OF STUDENTS IN THE COURSE OF HIGH SCHOOL EDUCATION (BACHELOR DEGREE EDUCATIONAL PROGRAMMES)**

Studenikin S.I.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Moscow State Institute of International Relations Ministry of Foreign Affairs of Russia (Odintsovo branch), Odintsovo, e-mail sergei-studenikin@mail.ru*

In article modern scientific approaches in relation to concept «individual personal health» (IPH) and to its components, and also to concept «culture of health» are analysed and presented, the problem of formation of culture of health in the course of high school formation on bachelor degree educational programs is considered. Decision ways on a basis are offered: processings (transformation) of the elective course of the working program of a subject matter "Physical training" within the limits of obligatory distribution of time of existing FSES HE; changes of accents in a training orientation on a subject matter "Physical training"; practical recommendations about perfection of model of thinking, behaviour and activity of teachers of physical training. It is suggested to bring the focus, goals and aims of the subject of physical education as close as possible to the focus, aims and goals of the area of knowledge, skills and abilities, concepts, needs and motivations which we call the culture of health. Besides of setting and meeting the standard aims (such as enhancing motor skills, developing of physicality, increasing the level of physical training), it is also very important to set and reach the goals of overall health improvement, the goals of building, preservation and strengthening of physical health.

Keywords: Individual personal health, culture of health, educational module, elective course, activity and behaviour model.

Необходимость каждому народу, каждой нации, каждой стране для выживания и безопасности, для развития и процветания гарантированно высокого уровня здоровья населения ни у кого не вызывает сомнений, возражений и желания что-либо оспорить или доказать противоположную точку зрения. Здоровье народонаселения страны (в меньших

масштабах – коллектива, группы, нации), в свою очередь, зависит от индивидуального здоровья каждого человека, принадлежащего к той или иной группе, нации, народу, стране.

В свою очередь, ИЗЧ для каждого из людей, населяющих планету Земля, является необходимым условием для успешного индивидуального развития, личностного роста, достижения различных жизненных целей и благ, реализации своего жизненного потенциала.

Учёные и эксперты ВОЗ, исходя из проведённых исследований, утверждают, что ИЗЧ зависит в указанных пропорциях от следующих основных факторов: наследственность ~ 20%; экология ~ 10-15%; медицина и здравоохранение ~ 10-15%; образ жизни ~ 50-60%.

Как видно, более половины возможностей влияния на состояние своего здоровья у человека приходится на модель его жизнедеятельности, которую он выбирает, и которая зависит только от человека (в отличие, например, от генетических факторов или уровня развития медицины в стране либо качества медицинских услуг в какой-то местности). Качество и польза этого выбора для человека зависит от общей его культуры, уровня личностного развития, культуры жизнедеятельности, составной частью которых является культура здоровья.

**Цели исследования.** Целями настоящей работы являются: 1. Исследовать условия, содержание и качество формирования ИЗЧ и культуры здоровья студентов, обучающихся в вузах по образовательным программам бакалавриата в рамках учебной дисциплины «Физическая культура». 2. Проанализировать возможности по совершенствованию образовательного процесса по указанным компонентам. 3. Сформулировать рекомендации по формированию культуры здоровья студентов в процессе вузовского образования.

**Изложение (обсуждение) материала.** Определений, что такое культура здоровья, существует множество. Это обусловлено тем, что само понятие «здоровье» (а точнее – «ИЗЧ») является многофакторным, многоаспектным, многоуровневым, многокомпонентным. Многофакторным – потому что зависит от множества причин как внешнего, так и внутреннего влияния и воздействия. Многоаспектным – потому что проблемой формирования и сохранения здоровья занимаются учёные, принадлежащие к разным отраслям науки: медицины, психологии, социологии, физиологии, педагогики, психотерапии, валеологии и др. Каждый из них рассматривает общую для всех проблему под углом зрения той науки и отрасли знания, которую представляет. Многоуровневым – потому что уровень ИЗЧ имеет несколько градаций: от патологии через норму к безопасному уровню (по Г.Л. Апанасенко) и далее к более высоким уровням здоровья. Многокомпонентным – потому что современные учёные в общей структуре ИЗЧ выделяют не только физическое здоровье, но и психическое, нравственное, социальное, репродуктивное, профессиональное здоровье. Эти компоненты структуры ИЗЧ отмечаются

как наиболее крупные (объёмные) и включают в себя несколько менее объёмных составляющих или подкомпонент. Например, в структуру физического здоровья многие исследователи (Г.Л. Апанасенко, Н.М. Амосов, В.С. Семенов и др.) включают соматическое (телесное), функциональное, антропометрическое здоровье [1]. В качестве составляющих психического здоровья выделяются (К. Роджерс, А. Маслоу, И.И. Брехман, Г.М. Соловьев, О.С. Васильева и др.): когнитивное, эмоциональное, духовное, энергетически-волевое, душевное здоровье. Аналогичное деление имеют и другие компоненты ИЗЧ.

Чтобы формировать культуру здоровья, необходимо понимать, какой смысл вкладывается в это понятие. Точно так же, как широко и разносторонне трактуется понятие ИЗЧ, так и определений понятия «культура здоровья» достаточно много.

Если проанализировать многочисленные определения и попытаться обобщить их, то в итоге получится следующее: культура здоровья личности является многокомпонентной структурой, входящей в состав общей культуры человека, и характеризуется ценностным, мотивационным и деятельностным наиболее крупными компонентами [2].

Соответственно, под культурой здоровья должно обозначаться (пониматься) такое понятие, которое бы охватывало не только овладение системой знаний по возможно большему спектру компонентов ИЗЧ, но и владение практическими навыками и умениями по построению и организации оптимальных (здоровьеформирующих, здоровьесохраняющих и здоровьеукрепляющих) моделей повседневной жизнедеятельности человека, формирование устойчивых внутренних потребностей и мотивов к ведению такой жизнедеятельности.

Время обучения в вузе становится той прекрасной возможностью, когда появляются все условия для формирования культуры здоровья молодых людей с тем, чтобы полученные знания, умения и навыки, выработанные потребности и сформированные устойчивые внутренние мотивы оставались и сопровождали выпускников вуза всю жизнь. Но исследования Института возрастной физиологии РАО показывают и доказывают, что в процессе обучения в школе, вузе происходит ухудшение здоровья обучающихся, связанное именно с условиями и технологиями образовательного процесса. Среди прочих причин называются провалы в существующей системе физического воспитания, а также неправильное (неграмотное, неумелое) применение педагогами принципов, методов, технологий обучения и воспитания [3].

Понятие «культура здоровья» гораздо шире понятия «физическая культура», которое является составной частью культуры здоровья. В ФГОС ВО (бакалавриат) для вузов гуманитарной и технической направленности в обязательной части образовательных программ практически всех направлений подготовки не предусмотрено целенаправленного (обязательного) выделения часов на учебный предмет «Культура здоровья», важность,

необходимость и своевременность которого в современных условиях развития российского общества становится всё более очевидной. Можно, конечно, учебную дисциплину с предполагаемым названием «Культура здоровья» ввести и в вариативную часть образовательных программ каких-либо направлений подготовки. Но тогда это будет лишь небольшое количество вузов с небольшим охватом студенческой молодёжи. Но, как правило, в вузах часы, отводимые для вариативного изучения, распределяются на предметы специализации или близкие к ним, и на эти часы находится очень много желающих.

Однако и в рамках существующих образовательных программ ФГОС ВО уже сейчас есть возможность для формирования культуры здоровья в гораздо более развёрнутом представлении и понимании, нежели в традиционном и не совсем точном отождествлении культуры здоровья и физической культуры.

Учебная дисциплина «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлениям подготовки бакалавриата входит в обязательную базовую часть каждой образовательной программы и является обязательной для изучения по любому направлению подготовки. Для обязательного изучения на дисциплину отводится 400 академических часов на весь период обучения в вузе, из них 72 часа (2 зач. ед.) приходится на базовый курс (I семестр обучения) и 328 академических часов – на элективный курс (последующие семестры обучения), также обязательный для изучения. Обучающиеся для углубленного изучения и освоения могут выбрать любой из учебных модулей в соответствии со своими потребностями, способностями и интересами. Обязательность в данном случае прямо предполагает контактные занятия обучающихся с преподавателем, которые предусмотрены рабочей учебной программой и которые планируются в сетке расписания учебных занятий.

Элективный курс включает в себя учебные модули, например такие, как «Легкоатлетическая подготовка»; «Плавание» (спортивное, оздоровительное и прикладное); «Спортивные игры» (мини-футбол, волейбол, баскетбол, теннис); «Атлетическая гимнастика» в её различных модификациях; «Фитнес-аэробика» (в различных направлениях и стилях).

Так, из 328 часов, отводимых на элективное изучение учебных модулей, наряду с уже имеющимися модулями этого курса, можно создать модуль «Культура здоровья», в котором по возможности сосредоточить темы, отражающие базовые, фундаментальные знания по основам формирования и сохранения ИЗЧ по наиболее значимым его компонентам: нравственному, профессиональному, психическому в целом, а также по его составляющим – когнитивному, эмоциональному, энергетически-волевому и другим видам здоровья.

Причём часы, отводимые на изучение учебного модуля «Культура здоровья», должны входить составной частью в каждый учебный элективный модуль, то есть с содержанием

учебного материала модуля «Культура здоровья» должны быть ознакомлены все обучающиеся вне зависимости от того, какой из элективных модулей по физической культуре они выбрали для своего дальнейшего совершенствования.

Какими же должны быть пути и направления совершенствования образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура», чтобы они имели ярко и чётко выраженный здоровьесформирующий, здоровьесберегающий и здоровьесохраняющий характер?

Необходимо уходить от ставшей уже традиционной схемы организации и проведения образовательного процесса по данному учебному предмету: механическое, без разъяснений выполнение требуемых преподавателем движений, действий и упражнений («беги, бросай, толкай и т.п.»). У обучающихся при таком подходе возникает множество вопросов. Что даёт то или иное движение, действие, упражнение? Зачем его выполнять? Почему именно это, а не какое-либо другое действие и упражнение надо выполнять? Какая польза от этого упражнения? И, вообще, зачем бежать? Не лучше ли спокойно прогуляться? Так не хочется заставлять себя что-то делать при непонимании смысла действий и против желания!

Для каждого учебно-тренировочного занятия (УТЗ) необходимо разрабатывать интересный, увлекательный, нравящийся обучающимся сценарий, наполненный смыслодержателями, понятными целями и задачами, в том числе и развивающими, и здоровьесформирующими (здоровьесохраняющими), которые обучающиеся захотят достичь. Педагог должен акцентировать внимание обучающихся на этом.

Необходимо максимально приблизить направленность, цели и задачи учебного предмета «Физическая культура» (все учебные модули) к целям, задачам и содержанию той области знаний, умений и навыков, концепций и установок, потребностей и мотивов, которую мы называем культурой здоровья. Помимо постановки и достижения (решения) стандартных (классических, традиционных) задач и целей (обучение двигательным действиям (ДД) и их совершенствование, развитие физических качеств, повышение уровня физической подготовленности), необходимо ставить и решать задачи оздоровительной направленности (задачи здоровьесформирования, здоровьесбережения, здоровьесохранения):

– на теоретических, а также на практических занятиях, во вводной их части, когда ставятся цели учебного занятия, и/или в конце занятия (заключительной части) при кратком подведении итогов используются такие методы воспитания, как убеждение, разъяснение, объяснение, пример, комментирование, внушение для формирования и закрепления в сознании и подсознании обучающихся мысли о том, что целью и задачей их обучения является: всемерное развитие чувства уверенности в своих возможностях и силах; сохранение и повышение резервов индивидуального здоровья; уверенное владение своим

телом; ощущение бодрости, энергичности, подтянутости; хорошее самочувствие и высокий мышечный тонус; получение удовольствия от физической нагрузки (ФН), мышечной работы; привычно хорошее самочувствие и настроение; позитивное психоэмоциональное состояние; усиление умственной и физической работоспособности и др.;

- доводить до обучающихся концепции различных оздоровительных систем;

- постоянно и в системном изложении разъяснять, объяснять обучающимся влияние физических упражнений, целенаправленной и специально организованной двигательной активности (ДА) на органы, физиологические и функциональные системы организма, на физическое и психическое здоровье человека в целом;

- регулярно доводить до обучающихся негативные последствия современного (малоподвижного) образа жизни (СОЖ) для физического и психического здоровья;

- разъяснять (объяснять, убеждать, внушать) обучающимся, что регулярные, систематические занятия физическими упражнениями (ФУ) (оздоровительными системами ФУ) жизненно важны и необходимы для успешной учебной и профессиональной деятельности, для достижения продолжительной, здоровой, активной, творческой жизни и деятельности, для достижения духовного и телесного благополучия и внутренней гармонии;

- объяснять влияние оптимальной по объёму и интенсивности ДА на полноценность реализации наследственной (генетической) программы организма человека, на скорость протекания инволюционных процессов в организме, на восполнение недостатка энерготрат с целью повышения биоэнергопотенциала организма до безопасного уровня здоровья;

- формировать потребность и устойчивую внутреннюю мотивацию к регулярным, систематическим занятиям ФУ (системами ФУ, оздоровительными системами, видами спорта);

- убеждать обучающихся, аргументировать, доказывать, разъяснять им, что оптимальная по объёму и интенсивности, регулярная и систематическая, в вузе и на протяжении всей послевузовской жизнедеятельности ДА является объективной жизненной необходимостью с целью сохранения и укрепления всех компонентов индивидуального здоровья, с целью достижения здорового, активного, творческого, счастливого долголетия;

- аргументированно обосновывать и доказывать обучающимся, что помимо обязательных учебных занятий по физической культуре, предусмотренных в сетке расписания, для полного соответствия критериям поддержания здоровья на высоком уровне (а также для успешного решения ранее обозначенных целей и задач) важна и необходима дополнительная ДА: участие в спортивной работе вуза; регулярные занятия утренней физической зарядкой; самостоятельные тренировочные занятия (СТЗ) либо занятия в спортивном обществе, секции, клубе общим объёмом не менее четырёх-пяти часов в неделю.

Средства и методы физической культуры в основном и целом призваны воздействовать, в первую очередь, на физическое здоровье и его составляющие. На теоретических занятиях обучающиеся приобретают знания о социально-биологических основах, физиологических механизмах построения и функционирования органов и систем организма, влиянии направленной физической тренировки на организм, об основах здорового образа жизни (ЗОЖ) студента, о роли физической культуры в обеспечении здоровья и др. Практические занятия формируют потребность в регулярных систематических занятиях ФУ в самых различных формах: от индивидуальных СТЗ до участия в массовых спортивных мероприятиях и тренировках в спортивной секции, клубе и т.п.

Теоретические темы в области изучения и формирования физического здоровья и его составляющих должны быть включены как в базовый, так и в элективный курсы рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура». Изучение этих вопросов (тем) возможно как на учебных занятиях лекционного и семинарского типа, так и на практических занятиях с использованием словесных методов обучения: объяснения, разъяснения, убеждения, педагогического внушения, инструктирования, комментирования, указания и др.

Таким образом, средства физической культуры воздействуют преимущественно на телесное здоровье, формируют и сохраняют в основном компоненты физического здоровья. Если обучающимся подробно не объяснить структуру ИЗЧ (такой, какой её рассматривают современные учёные), то у них может создаться одностороннее, узкое представление о том, что физическая (телесная, биологическая) компонента является главным и единственным мерилom здоровья человека в целом.

Несомненно, что физическое здоровье является базовым, фундаментальным для всех остальных составляющих ИЗЧ, теснейшим образом связано с ними и оказывает либо непосредственное, либо опосредованное влияние на них. Но для всестороннего гармоничного развития личности, достижения активной, творческой, здоровой, продолжительной жизни, духовного и нравственного совершенствования, максимально возможной самореализации в различных областях жизнедеятельности отличное физическое здоровье является необходимым, но далеко не достаточным условием.

Не менее важной компонентой ИЗЧ является психическое здоровье с его составляющими: когнитивным, эмоциональным, энергетически-волевым здоровьем. Одной из характеристик современного образа жизни (СОЖ) является его насыщенность негативными стресс-факторами и раздражителями. Как раз вопросы психофизической регуляции своих психоэмоциональных, когнитивных, энергетических, волевых состояний и управления ими с целью нейтрализации воздействия негативных стресс-факторов и формирования, сохранения и укрепления всех компонентов ИЗЧ должны быть включены в

модуль «Культура здоровья».

Направленность деятельности преподавателя физической культуры (при ведении образовательной деятельности в рамках элективного модуля «Культура здоровья») по формированию культуры здоровья обучающихся должна включать:

- формирование у обучающихся компетентности в области культуры здоровья и ЗОЖ в единстве ее познавательного, ценностного, мотивационного и поведенческого компонентов, бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, к физической красоте, душевной и физической гармонии;

- акцентирование внимания обучающихся на тесной взаимосвязи и взаимовлиянии всех компонентов ИЗЧ (в том числе, на примере жизни и деятельности великих, выдающихся людей от древности до наших дней);

- знание основ психологии здоровья, базовых понятий психотерапии, владение простейшими (но от этого не менее эффективными) методами, способами и приёмами психотерапевтической самопомощи, психофизической регуляции позволяет человеку, не прибегая к помощи специалиста, в сложных жизненных обстоятельствах, в ситуациях неожиданного стрессового воздействия сильной интенсивности, стресса умеренной интенсивности, но долго и негативно протекающего, поддерживать позитивное психоэмоциональное состояние, привычное хорошее самочувствие, достаточно высокую физическую и умственную работоспособность и в конечном итоге сохранять психическое и физическое здоровье;

- умение управлять своими психическими состояниями и процессами (в том числе мыслительными и эмоциональными), корректировать и регулировать их, является неотъемлемой частью культуры здоровья, формирует и сохраняет здоровье, не только психическое, но и физическое; здоровье не только своё, но и окружающих.

В качестве примера возможного содержания учебного материала модуля «Культура здоровья» можно привести выдержки из перечня тем, предлагаемых кафедрой физического воспитания студентам Одинцовского филиала МГИМО МИД России:

- здоровье как главная жизненная ценность в системе важнейших жизненных ценностей человека. Современные трактовки понятия «ИЗЧ». Характеристика компонентов ИЗЧ: здоровье физическое, психическое, нравственное, профессиональное;

- факторы, от которых зависит ИЗЧ; признаки (критерии) проявления; методы, способы, приёмы формирования, сохранения и укрепления того или иного компонента здоровья, совершенствование (оптимизация) своего образа жизни; модели жизнедеятельности с целью сохранения и укрепления здоровья;



– методы повышения своей умственной и физической работоспособности, улучшения психического, физического, эмоционального самочувствия и настроения, регулирования психофизического и психоэмоционального состояния и др.

Изучение тем и вопросов, входящих в содержание элективного модуля «Культура здоровья», возможно преимущественно на учебных занятиях лекционного и семинарского типа с введением элементов тренинга на последних. Также при изучении учебного материала элективного модуля «Культура здоровья» в силу большого его объёма, с одной стороны, и довольно ограниченного времени на изучение - с другой, много внимания должно уделяться методу самостоятельной работы под руководством преподавателя.

Огромное значение для формирования культуры здоровья имеет восприятие обучающимися образа (личности) педагога, его мировосприятия, мышления, поведения, построения взаимоотношений с обучающимися, его личностных качеств и личной харизмы.

Поэтому определённые требования должны быть предъявлены к модели мышления, поведения и деятельности, к профессиональным, коммуникативным и личностным качествам преподавателя физической культуры. Необходимо уходить от сложившегося негативного, уничиительно-пренебрежительного и вызывающего усмешку образа учителя (преподавателя) физкультуры, так называемого физрука, созданного (и, безусловно, взятого из жизни) на экране и внедряемого в массовое сознание: примитивного, туповатого, с ограниченными интеллектуальными способностями специалиста, развитого в физическом отношении, но недалёкого и ограниченного в интеллектуальном плане, умеющего в лучшем случае обучить школьников или студентов каким-либо ДД, провести соревнования, а в худшем – выполнять роль надзирателя за обучающимися и заставлять их бежать, прыгать, гонять мяч и т.п.

Педагогам такого негативного плана (типа «физруков»), наряду с неплохими знаниями и навыками из области своей спортивной специализации, очень часто не хватает знаний из педагогической психологии, общей педагогики, психологии здоровья, коммуникативной культуры и культуры здоровья. Соответственно, модель деятельности и поведения педагога не служит примером, образцом для подражания и не ассоциируется у обучающихся с личностью, на которую хотелось бы быть похожими. Отношение к педагогу переносится и на то, чему он пытается обучить студенческую молодёжь. Про формирование культуры здоровья в таком случае говорить не приходится.

Ряд требований к преподавателю (учителю, воспитателю) сформулированы в профессиональном стандарте педагога, введённом в действие Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 544н от 18 октября 2013 года [4]. Стандарт является сводом (кодексом) квалификационных требований к образованию, мировоззрению, личностным качествам (свойствам) педагога, его знаниям и умениям в области образования, обучения и

воспитания (профессиональной компетентности), стилю и моделям его поведения и деятельности.

Для эффективного выполнения требований профессионального стандарта педагогу (преподавателю, воспитателю) необходимо *«усвоить ряд фундаментальных понятий из психологии личности, возрастной и педагогической психологии, определяющих результаты образовательного процесса»*.

Ему также вменяется в неперемennые обязанности формирование и становление учебной мотивации, развитие коммуникативной компетентности обучающихся; формирование системы ценностей личности; развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей. Стандарт выдвигает требования и к «личностным качествам педагога, неотделимым от его профессиональных компетенций».

Для преодоления поведенческо-деятельностного стереотипа «физрука» надо сформулировать (в дополнение к перечисленным в стандарте) ещё ряд требований к личностным, коммуникативным и профессиональным качествам преподавателя физической культуры.

Так, исходя из концепции гуманистической педагогики, необходим переход от авторитарной педагогики к педагогике сотрудничества между обучающим и обучающимся.

Несомненно также, что огромное мотивирующее и стимулирующее влияние на обучающихся оказывает *самостоятельность и оригинальность мысли и действий преподавателя*, демонстрирующего позитивное, *неравнодушное*, заинтересованное личное отношение к своему учебному предмету, к тому, о чём ведётся речь на занятии. Перед обучающимися оказывается нестандартная, нескучная, увлечённая и заинтересованная личность преподавателя, которая личным заразительным примером показывает обучающимся, как надо мыслить, вести себя и относиться к тому, чем ты занимаешься.

Для позитивного восприятия обучающимися личности педагога и формирования к нему позитивно-доверительного отношения большое значение имеет его *физическая, интеллектуальная, эмоционально-волевая подготовленность*, умение выполнять все действия, которые преподаватель требует от обучающихся. В своей деятельности педагог должен широко использовать метод личного примера, включающий безупречный, образцовый показ личных умений и навыков в выполнении изучаемых ДД и ФУ, технических элементов и приёмов, и руководствоваться непреложным правилом: *«Никогда не требуй от человека того, чего не делаешь сам»* [5].

Педагогу важно также обладание высоким уровнем профессиональной и личностной компетентности, широким кругозором и эрудицией, личностной харизмой, внутренним и

внешним обаянием, психофизической и эмоциональной привлекательностью *во внешнем и внутреннем облике педагога*, разносторонними личностными позитивными качествами. Все эти качества и черты личности могут демонстрироваться и проявляться в одежде, осанке, манере держаться и говорить, в искренней улыбке, простоте, доброжелательности и в доступности общения.

*Сочетание* доброжелательного и в то же время справедливо требовательного отношения к обучающимся, строгости и *требовательности с проявлением уважения, искреннего неподдельного интереса* и внимания к их проблемам, неудачам и успехам, росту и развитию повышает доверие и уважение обучающихся к педагогу. Создание благоприятного микроклимата во время обучения снижает чувство неуверенности и боязни. С самого начала необходимо придерживаться дружелюбного тона, исключить мрачное, злое, озабоченное, равнодушное, усталое, саркастическое выражение лица. Состояние тревожности, неуверенности и недоверия у обучающихся при этом сменяется на противоположное [6].

Важное значение имеет психоэмоциональное состояние (ПЭС) преподавателя, которое должно транслировать обучающимся уверенность, открытость и искренность, улыбчивость и генерирование положительных эмоций (удовольствия, радости), энергетическую заряженность на успешное выполнение обучающимися учебных заданий на УТЗ. В соответствии с закономерностями педагогической психологии *аргументировать и убеждать* в чём-то обучающихся надо *с чувством, с энтузиазмом, с жаром, энергично, искренно*. Позитивная энергия во взгляде, энергия в голосе, энергия в движениях, энергия в жестах. Блеск глаз, интонации голоса, жесты – эти невербальные средства оказывают очень сильное влияние на обучающихся. В процессе общения с обучающимися происходит передача ПЭС преподавателя студентам (в психологии влияния эта передача терминологически обозначается как «заражение»). Если преподаватель безразличен – безразличны будут и обучающиеся. Демонстрируйте свою глубокую убежденность в том, что говорите и делаете.

*Создание ситуации успеха* на УТЗ – важный метод формирования здоровья обучающихся и генерирования устойчивых потребностей и мотивов для регулярных занятий ФУ. Малейший успех в овладении техническими элементами и ДД должен быть замечен, сопровождаться одобрением и похвалой преподавателя. Это вызывает у них состояние удовлетворенности своими поступками и действиями, уверенность в своих силах, чувство радости и гордости, самоуважения. Все означенные эмоции, когнитивные оценки и самооценки являются признаками, с одной стороны, проявления *внутренней мотивации и желания снова достигать аналогичного результата*, со временем его повышая, а с другой –

причинами и факторами, формирующими и укрепляющими здоровье психическое.

Преподаватель на каждом УТЗ должен умело применять метод дозирования ФН. Дозирование ФН должно осуществляться в соответствии с уровнем физической подготовленности, развития физических качеств, состояния здоровья и самочувствия обучающихся и др.

Естественно, что при введении в рабочую программу дисциплины «Физическая культура» элективного модуля «Культура здоровья» возникает вопрос о повышении квалификации (переподготовке в рамках специальности) профессорско-преподавательского состава (ППС) кафедры физического воспитания наряду с корректировкой названия кафедры, например «кафедра физического воспитания и культуры здоровья». Подобных примеров среди известных вузов страны немного, но они уже есть: кафедра физической подготовки и культуры здоровья в Международном университете в Москве (ММУ), технология которой «Навигатор здоровья» широко используется в работе со студентами ММУ; кафедра физической культуры и ОБЖ Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ), на базе которой реализуется образовательная деятельность по трём основным направлениям – физическому, психическому и социальному воспитанию, осуществляемому на учебных занятиях в сетке расписания; кафедра физической культуры и валеологии Сибирского государственного технологического университета (СибГТУ) (г. Красноярск) и др.

Повышение квалификации ППС можно организовать, например, для московского региона на базе ФГАОУ ДПО «Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования» (АПК и ППРО). Аналогичные курсы можно подготовить и для других регионов страны. Очевидно, что повышение квалификации ППС должно охватывать тематику, включённую в учебный модуль «Культура здоровья».

### **Выводы**

Таким образом, в статье проанализированы и представлены современные научные подходы относительно понятия «индивидуальное здоровье человека» и его компонентов, а также понятия «культура здоровья», рассмотрена проблема формирования культуры здоровья в процессе вузовского образования по образовательным программам бакалавриата. Рекомендовано дополнить элективный курс рабочей программы предмета «Физическая культура» учебным модулем «Культура здоровья» (в рамках обязательного распределения времени существующих ФГОС ВО), содержание которого входит в состав любого из элективных модулей. Предложено перераспределить акценты в направленности обучения по предмету «Физическая культура». Сформулированы практические рекомендации по совершенствованию модели мышления, поведения и деятельности преподавателей

физической культуры.

### Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Прямой путь к здоровью – что это? // Валеология. – 2016. - № 1. – С. 3-8.
2. Малярчук Н.Н. Валеология: учебное пособие. – Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2008. – 279 с.
3. Физическое воспитание в образовательных учреждениях [Электронный ресурс]. – URL: [www.ivfrao.ru/образовательныепрограммы](http://www.ivfrao.ru/образовательныепрограммы) (дата обращения: 13.03.2018).
4. Об утверждении профессионального стандарта педагога: Приказ Минтруда РФ от 18.10. 2013 № 544н (ред. от 05.08.2016) [Электронный ресурс]. – URL: <http://минобрнауки.рф/документы> (дата обращения: 12.04.2018).
5. Студеникин С.И. Характеристика некоторых аспектов комплексного подхода к проблеме здоровья индивида: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. – Смоленск: ООО «Новаленсо», 2017. – С. 43-59.
6. Когнитивный и эмоциональный компоненты здоровья [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru/modules.php> (дата обращения: 25.04.2018).