

Методология и технология профессионального образования

УДК 378.637+378.172

DOI 10.37386/2413-4481-2024-4-34-42

Алла Анатольевна Головинова

Донецкий государственный университет, г. Донецк, Россия, alla.golovinova.70@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Аннотация. В статье исследованы мотивационные установки студентов, будущих педагогов дошкольных образовательных учреждений, в отношении реализации здорового образа жизни, здоровьесбережения. Обоснована актуальность проблемы формирования культуры здоровьесбережения у будущих педагогов ДОУ, представлена модель создания в университетской среде культуры здоровьесбережения. Проведен анализ компонентов модели культуры здоровьесбережения студентов в качестве обязательного условия их подготовки в вузе с целью последующей профессиональной деятельности в качестве педагогов в области дошкольного образования.

Ключевые слова: профессиональная подготовка; оздоровительная деятельность; здоровье; здоровый образ жизни; здоровьесберегающее образование; модель; культура здоровьесбережения.

Alla A. Golovinova

Donetsk State University, Donetsk, Russia, alla.golovinova.70@mail.ru

FORMATION OF A HEALTH-SAVING CULTURE FOR FUTURE TEACHERS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. The article examines the motivational attitudes of students, future teachers of preschool educational institutions, regarding the implementation of a healthy lifestyle and health preservation. The relevance of the problem of forming a health preservation culture in future teachers of preschool educational institutions is substantiated, a model for creating a health preservation culture in the university environment is presented. An analysis of the components of the model of students' health preservation culture is carried out as a mandatory condition for their preparation at the university for the purpose of subsequent professional activity as teachers in the field of preschool education.

Keywords: vocational training; health activities; health; healthy lifestyle; health education; model; health culture.

Актуальность проблемы обусловлена необходимостью укрепления здоровья студентов на основе развития культуры здоровьесбережения в университетской среде. Как показывает практика и статистические наблюдения, образ жизни молодых людей в целом не соответствует требованиям здорового образа жизни в силу отсутствия в обществе культуры здоровьесбережения. Существующая в настоящее время в стране система воспитания и образования не в полной мере этому способствует. Действующие теоретико-методологические подходы к построению системы высшего образования не обеспечивают адекватный современным требованиям уровень состояния здоровья молодежи [1]. Молодые люди вследствие отсутствия четких жизненных ориентиров подчас предоставлены сами себе, что создает питательную среду воздействия факторов, способствующих разрушению здоровья, слабой сопротивляемости соблазнам нездоровых увлечений. В этой связи важное социальное значение приобретает проблема формирования необходимых условий для создания здоровьесберегающей среды, культуры здоровьесберегающих ценностей.

Несмотря на наличие научных публикаций, посвященных исследованию культуре здоровьесбережения будущих педагогов дошкольного образовательного учреждения, имеется целый комплекс вопросов, требующих дальнейшего изучения и разработки. Сочетание достаточно большой продолжительности обучения в университете и способности молодых людей именно в этом возрасте «впитывать» как позитивную информацию, так и негативную, тем самым формируя образ жизни, что приводит к существенному влиянию различных факторов на их здоровье. Наличие в расписании занятий по физической культуре не приводит к пропорциональному укреплению и сохранению имеющегося здоровья обучающихся. Многокомпонентность факторов воздействия на образ жизни студентов обязывает учебное заведение влиять на наиболее существенные, в первую очередь с помощью регулярного занятия спортом, физическими упражнениями, различными массовыми оздоровительными мероприятиями.

Целью исследования является анализ совокупности компонентов формирования культуры

здоровьесбережения в высших учебных заведениях в процессе профессиональной подготовки будущих педагогов дошкольных образовательных учреждений.

В ходе исследования использовались такие методы, как анализ научной литературы, системный анализ диалектических положений, обобщение опыта профессиональной деятельности.

Анализ работ отечественных исследователей показывает, что в последние десятилетия проблеме культуры здоровьесбережения в образовательной среде посвящено достаточно большое количество научных публикаций. Так, в исследованиях М. Г. Ахметвалиевой, М. А. Коняевой рассмотрены вопросы развития культуры здоровьесбережения у студентов в системе личностной безопасности [2], а также как основы обеспечения социальной безопасности общества [3]. Научная статья О. В. Булдашевой посвящена проблеме сохранения здоровья будущих педагогов, обосновывается необходимость проведения систематической работы по подготовке студентов к здоровьесбережению [4]. И. Г. Доровских, Н. М. Владимиров, Н. Н. Сетяева, М. Р. Арпентьева обосновывают необходимость активизации в образовательном процессе в университете самостоятельного здоровьесбережения как особого свойства осознанной и целенаправленной преобразующей здоровьесберегающей активности студентов в сфере развития культуры здоровьесбережения [5]. В исследовании Н. Э. Касаткиной, Н. А. Мелешковой, Е. Л. Рудневой предложена педагогическая модель формирования культуры здоровья студентов вуза и готовности к здоровьесбережению [6].

Одной из ведущих целей высшего образования при формировании готовности к здоровьесберегающей деятельности будущих педагогов ДООУ в процессе профессиональной подготовки является постоянное сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Однако данные цели не всегда согласовываются с реальным образом жизни обучающегося, представляющим собой способ индивидуальной интеграции в виде приспособления собственных потребностей, деятельности, предпочтений и т. д. в сложившуюся студенческую среду. Образ жизни студента во многом находится во взаимосвязи и взаимозависимости от сложившихся в университете отношений координации и субординации между молодыми людьми. Такое воздействие на все стороны жизни обучающегося приводит во многих случаях к хаотичности и неупорядоченности образа жизни, в частно-

сти, находит свое проявление в несвоевременном и нерегулярном питании, хроническом недосыпании, связанными в том числе и с выполнением учебной работы, пребывании на свежем воздухе непродолжительное время, низкой двигательной активности, почти полном отсутствии элементов закаливания организма.

Многие студенты в силу отсутствия жизненного опыта, необходимых знаний неадекватно оценивают состояние индивидуального здоровья, сущность и необходимость реализации здорового образа жизни. Данная категория населения наиболее уязвима влиянию рекламы, воздействию среды обитания, в частности предлагаемых извне «модных» ценностей и норм поведения (алкогольной продукции, сигарет, наркотиков и др.). Вследствие не полной сформированности личности в данном возрасте, часто под воздействием окружающих, неспособности полностью контролировать собственное психоэмоциональное состояние принимаются решения, противоречащие ЗОЖ, приобретаются привычки, наносящие вред здоровью.

Образовательная деятельность студентов, особенно первых курсов, наполнена различными напряженными факторами, ситуациями, непосредственно проявляющимися в повышенном эмоциональном реагировании, что связано с большим объемом контактов с различными социальными субъектами (сокурсниками, преподавателями, родителями и др.); повышенной нагрузкой на зрительный, слуховой аппарат, нервную систему, интенсивным характером общения, что приводит к хроническому ощущению напряжения и дискомфорта. Отсутствие в университетской среде культуры здоровьесбережения в абсолютном большинстве случаев приводит к хронической усталости, возможным нервным срывам, порождающим конфликтные ситуации. Все это требует выработки умения находить выход в сложных ситуациях общения, умения эффективного управления индивидуальными ресурсами организма, на основе культуры здоровьесбережения, реализации ЗОЖ, тем самым обеспечивая сохранение как эмоционального благополучия, так и здоровья в целом.

Культура здоровьесбережения требует от человека самоорганизации и самодисциплины, неустанного соблюдения гармоничного сочетания образовательного процесса и отдыха, рационального питания, отсутствия приверженности к вредным привычкам. Культура здоровьесбережения будущих педагогов ДООУ включает в себя ряд компонентов, в большинстве своем харак-

терных и для студентов других направлений подготовки в университете. В частности, таковыми компонентами являются:

- наличие у студентов совокупности знаний и информации о здоровом образе жизни, здоровьесбережении в целом, умений и навыков поддержания здоровья, его укрепления, возможности самосовершенствования;
- сформированность у студентов целостной системы здоровьесбережения, включающей в себя совокупность убеждений, психологических установок, характеризующих ценностное отношение к собственному здоровью как важнейшему компоненту жизнедеятельности;
- способность обучающихся использовать полученные знания о ЗОЖ в повседневной деятельности, в том числе в учебе, отдыхе и т. д.;
- выработанная устойчивая потребность в бережном отношении как к собственному здоровью, так и окружающих.

Отдельные компоненты могут быть выражены у студентов в большей или меньшей степени, однако их наличие является обязательным для формирования ценностного отношения к здоровьесбережению. Максимально выраженное значение компонентов представляет собой высокий уровень сформированности у обучающихся ценности здоровьесбережения. Достижение такого отношения к здоровью дает возможность получения наилучшей подготовки студентов к последующей профессиональной деятельности, решать как общие практические, так и специфические задачи, в том числе педагогического, ценностного характера, их готовности к полноценной жизни на основе ЗОЖ.

Развитие культуры здоровьесбережения в университетской среде целесообразно реализовывать по нескольким направлениям. Во-первых, внедрение идей здоровьесбережения осуществляется, прежде всего, в виде обязательных для обучения студентов программ. Во-вторых, ценность культуры здоровьесбережения необходимо развивать на бытовом уровне студенческой жизни. Всякая идея находит свою лучшую реализацию, если она не является навязанной сверху, а находит отклик в сознании молодого человека как своя собственная. Из-за высокого интереса формируется вторичная, духовная потребность в физическом совершенствовании, на основе которой появляются новые мотивы [7]. Оформленная мотивация здоровьесбережения в студенческой среде в лучшей мере определяет поведение молодых людей, исхо-

дя из их новых потребностей, как ответная мера на чувство недостатка в осуществлении ЗОЖ.

Можно выделить несколько мотивационных составляющих в развитии культуры здоровьесбережения.

1. Мотивация оздоровления собственного организма, основывающаяся на физическом самовоспитании, что мотивирует студентов к развитию общей физической формы организма, поиску новых возможностей управления своим телом, и, как ответное действие со стороны организма спустя определенное время, ощущение физической удовлетворенности от такого рода деятельности. Физическое саморазвитие проявляется в изменении морфологических и функциональных показателей, служащих наиболее адекватными признаками динамики реализации ЗОЖ. Оздоровительная физическая активность представляет собой основной элемент сохранения и укрепления здоровья, служит характеристикой самоконтроля здоровья.

2. Психологическая мотивация здоровьесбережения осуществляется в неразрывной связи с физической. ЗОЖ при целенаправленном воздействии на психоэмоциональное состояние обучающихся формирует в сознании студента доминантное эмоциональное реагирование. Такие действия с течением времени обеспечивают психоэмоциональную устойчивость в отношении возникающих проблем, способных воздействовать на сохранение здоровья, безопасность и т. д. У молодых людей ярко выражено стремление к красоте, эстетике внешнего вида, основанной на полноценном собственном здоровье. Это приносит ощущение удовлетворенности, радости, собственной эмоциональной полноценности. Именно физическая активность в виде физических упражнений воздействует положительно не только на соматическое состояние, но и психологическое. Как правило, занятия физическими упражнениями в течение длительного периода времени становятся частью сознания будущего педагога, еще в большей мере подталкивая к максимизации двигательной активности, тем самым к ЗОЖ. Существующие здоровьесберегающие технологии строятся на основе лично-ориентированного подхода, осуществляются в лично-развивающих ситуациях [8].

3. Мотивация познания нового имеет важное значение в приобщении студентов к здоровьесбережению при условии, что занятия имеют определенное качественное отличие от аналогичных занятий, проводимых в предыдущие годы при по-

лучении среднего образования. Стремление к познанию нового побуждает обучающихся к большому общению со своими сверстниками, к оценке других и самооценке, что усиливает тенденции к большей независимости в процессе принятия решений, самостоятельности от воздействия внешних, порой негативных, факторов.

4. Общественно-нравственная мотивация связана с неразрывностью жизнедеятельности отдельного студента от всего общества. Для абсолютного большинства обучающихся характерно стремление встраивания в существующее общество, что дает, с одной стороны, независимость, с другой – мотивы подчинения общепринятым нормам, тенденциям развития. Стремление к достижению статуса равноправного члена общества достигается с помощью определенного образа жизни, в данном случае ЗОЖ. Популярность ЗОЖ дает его приверженцам не только укрепление индивидуального здоровья, но и целый ряд других положительных составляющих, в частности популярность, престижность в студенческой среде. Поддержание такого статуса подталкивает к неуклонному развитию и совершенствованию своего потенциала, тем самым популяризации технологий оздоровления в своей среде, получению большего объема знаний о здоровьесбережении, контролю за динамикой показателей, свидетельствующих об уровне подготовленности, возможных отклонений от нормы.

5. Мотивация, связанная со стремлением поддержания и укрепления здоровья ради обретения более высокого социального статуса, карьерного роста, в целом профессионального мастерства.

6. Мотивация подготовки к своей последующей профессиональной деятельности педагога ДООУ. Профессиональная деятельность педагога ДООУ предполагает наличие необходимого количества душевных сил, умения владеть собой в связи с постоянной нагрузкой на психоэмоциональную сферу, постоянной концентрации внимания и ответственности за безопасность, жизнь и здоровье детей. Выпускники должны обладать способностью осуществлять здоровьесберегающую деятельность как самостоятельную, не только в процессе получения образования, но и в дальнейшей жизни в целом [9]. Длительная работа в ДООУ может вызывать такие негативные последствия, как повышенная утомляемость, снижение работоспособности, эмоциональное выгорание. Педагоги чрезмерно перегружены как продолжительностью рабочего дня, так и его наполнением,

не всегда имеют возможность адаптации к возрастающим требованиям в условиях непрекращающейся модернизации образования. Все это свидетельствует о том, что профессиональные успехи педагога во многом определяются его физическим и психологическим здоровьем, умением работать в условиях непрерывного отрицательного воздействия на физическое самочувствие. Здоровый человек многократно лучше справляется с трудными ситуациями в профессиональной деятельности, он более стрессоустойчив и более результативен [10].

Практическая реализация внедрения ЗОЖ в университете может осуществляться через популяризацию спортивных занятий и занятий по физической культуре. Образовательная среда в университете может быть здоровьесберегающей в случае создания необходимых условий для формирования навыков сохранения и укрепления здоровья студентов [11]. Именно компетентная организация мероприятий в данной сфере в наибольшей мере воздействует на формирование таких личностных качеств, как стремление к укреплению и сбережению здоровья, повышение общей работоспособности, что впоследствии окажет влияние на профессиональное самосовершенствование и развитие лидерских конкурентных стремлений.

Активное использование физической культуры в процессе формирования культуры здоровьесбережения позволяет:

- выявить персональные физические способности и особенности обучающихся, лучше понять каждому студенту индивидуальные качественные характеристики своего организма;
- дифференцировать физическое воспитание в университете, исходя из физических, психоэмоциональных и функциональных особенностей каждого обучающегося;
- способствовать восприятию обучающимися теоретических, практических знаний и умений по физической культуре в качестве ценности и инструмента в достижении цели здоровьесберегающей деятельности;
- рассматривать физическое воспитание не как краткосрочное явление, а как непрерывный, динамичный процесс на протяжении всей активной жизни, адаптируемый к индивидуальным особенностям каждого человека.

Культура здоровьесбережения требует использования различных форм занятий физической культурой:

- в качестве ведущей следует использовать аудиторские занятия (групповые) как базовой, основополагающей формы, проводимые под руководством преподавателя, специалиста в университетских спортивных залах, спортивных клубах, командах и т. д.;

- индивидуальные, в том числе групповые, внеаудиторские занятия физкультурного, спортивно-тренировочного характера, такие как плавание, лыжные прогулки, бег, туристические походы, спортивные состязания и т. д.;

- важное место отводится самостоятельным занятиям, реализуемым в форме утренней зарядки, отдельных упражнений тренировочного характера, различных упражнений, проводимых в течение дня и др.

Абсолютно все формы занятий физической культурой преследуют цель проведения оздоровительных мероприятий, достижения большего уровня физического развития, самосовершенствования, овладения новыми методами укрепления своего здоровья, развития адаптационных способностей организма, исходя из личностных психофизиологических особенностей.

В распространении культуры здоровьесбережения очень важную роль играют массовые физкультурные, спортивно-оздоровительные мероприятия, имеющие оздоровительный характер. Таким мероприятиям должна предшествовать предварительная разъяснительная работа, подчеркивающая их важность для здоровья студентов, особенно с точки зрения психоэмоционального воздействия на молодых людей. В этой позиции ведущая роль принадлежит преподавателям университета, так как во многом студенты копируют поведение не только своих сверстников, но и тех, кто занимается их обучением. Приходится констатировать, что значительная часть профессорско-преподавательского состава не осуществляет в своей ежедневной деятельности мероприятия по здоровьесбережению, считая, что ЗОЖ нужен только студентам, сами же они могут иметь низкую физическую активность, нарушать правила здорового питания и т. д. Развитая в университете культура здоровьесбережения позволяет решать проблему разного понимания обучающимися и обучающими термина ЗОЖ, здоровьесбережения, необходимости следования его нормам всем участникам образовательного процесса. Траектория здоровьесбережения студента должна включать в себя меры заботы о духовном, социальном, психологическом и теле-

сном здоровье, создаваться, воплощаться и корректироваться самостоятельно, в диалоге со студентами, преподавателями, родителями и иными стейкхолдерами [12].

Повышению уровня мотивации в студенческой среде занятиями физической культурой способствует наличие в университете возможности заниматься любимым видом спорта, различными видами спортивной деятельности, их регулярность. Большинство студентов не занимались в школе спортивной деятельностью, и университет может предоставить им все необходимое для поиска наиболее привлекательного для каждого из них вида спорта. Обучающиеся должны искать себя, пробовать в различных направлениях физического развития, поэтому необходимо избегать жесткой привязки к какому-либо одному направлению физической подготовки. Чем более гибкая организация физической, спортивной подготовки, с наличием большого выбора секций, тем больше шансов создать в университете действующую культуру здоровьесбережения. Применение новых направлений здоровьесберегающих технологий оказывает положительное воздействие на воспитание студентов, выражается в развитии у них жизнерадостности, оптимизма, активности [13].

Важная роль отводится информационному компоненту работы со студентами в университете. Чем в большей степени развита в университете информационная здоровьесберегающая работа, тем в большей мере студенты смогут самостоятельно осваивать и применять различные оздоровительные методики. Это особенно важно в связи со спецификой преподавания физической культуры в высших учебных заведениях: достаточно большое количество часов на первых курсах неуклонно сокращается к старшим курсам, уступая место профильным дисциплинам. Поэтому начальный период обучения в высшей школе имеет особо важное значение в плане подкрепления практических занятий информационным контекстом об организации ЗОЖ. У студента-первокурсника происходит перестройка и реформирование всей системы ценностно-познавательных ориентаций личности, формируются определенные типы и формы межличностных связей и отношений [14]. Закрепленный здоровый образ жизни на начальном этапе обучения даст необходимые привычки и навыки самостоятельно поддерживать необходимый уровень физической активности для обеспечения здоровьесбережения.

Действующая в высшем образовании система физической подготовки, включающая в себя совокупность теоретических, методологических и практических элементов, не позволяет в полной мере получить результат полноценного здоровьесбережения, не обеспечивает формирование массовой культуры ЗОЖ в студенческой среде. Используемые в настоящее время формы и принципы, лежащие в основе программ по приобщению обучающихся к созданию целостной культуры личностного развития ЗОЖ, не дают желаемого эффекта. Существует объективная необходимость в рамках развития здоровьесбережения будущих педагогов ДОО создания модели массовой культуры здоровьесбережения в университетской среде, достижения такого поведения обучающихся, при котором абсолютное большинство студентов сохраняет мотивацию к занятиям физической культурой, высоко ценит качество своего здоровья. При таком подходе занятия спортом и физическими упражнениями нацелены, в первую очередь, не только на получение студентом оценки от преподавателя в период экзаменационной сессии.

Спортивное и физическое воспитание дает положительный эффект в виде повышения уровня как психофизических качеств, проявляющихся в росте успеваемости, профессиональных и прикладных навыков будущих педагогов ДОО, стимулирования адаптивных возможностей собственного организма и индивидуальной работоспособности. Культура здоровьесбережения будущих педагогов ДОО основывается на построении взаимосвязанных методов и форм образовательной и педагогической деятельности. Формирование культуры здоровьесбережения как педагогическая проблема требует обеспечения целого ряда структурных компонентов, обязательно на всех этапах образовательного процесса, а также периодической педагогической коррекции и профилактики. Наличие культуры здоровьесбережения будущих педагогов ДОО следует рассматривать в качестве основополагающего фактора, активизирующего все другие направления формирования профессиональных и личностных характеристик будущего педагога. Оценка качества здоровья студентов и содержание мониторинга здоровьесберегающей среды должны учитываться при получении или подтверждении вузом лицензии на образовательную деятельность [15].

Компоненты модели формирования общей культуры здоровьесбережения у студентов необходимо выстраивать таким образом, чтобы был возможен непрерывный процесс движения от не-

посредственно знаний к модели их практического применения в получении образования. Подготовка будущих педагогов в данном направлении включает получение требуемых профессиональных, прикладных знаний с гармоничной взаимосвязью с занятиями физической культурой, позволяющей развивать навыки двигательных и психофизических умений. Необходимо стремиться к такой организации учебного процесса, при которой преподаватель на каждом занятии не только способствует сохранению здоровья учащихся, но и формирует это здоровье [16].

Главная цель модели формирования культуры здоровьесбережения студентов в вузах состоит в достижении у будущих педагогов ДОО устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья, реализации повседневного ЗОЖ, создания у каждого из обучающихся личной модели здоровьесбережения, применительно к их условиям жизни и последующей профессиональной деятельности. Модель культуры здоровьесбережения образуется из нескольких элементов, дополняющих и воздействующих друг на друга, тем самым формируя единый процесс создания необходимых условий построения личности на основе идеологии здоровьесбережения, физического и психического развития, оказывающего благотворное влияние на здоровье индивидуума в целом (рис. 1).

К обязательным элементам модели можно отнести следующие. Во-первых, всеобъемлющий процесс формирования здоровьесберегающей образованности и ЗОЖ в целом. Абсолютное большинство учебных дисциплин на протяжении всего периода обучения должны содержать обязательные знания о здоровье, его сохранении и укреплении. Идеология здоровьесбережения должна проходить красной нитью через всю систему подготовки будущих педагогов ДОО. Во-вторых, построение учебного процесса в виде системы организации предполагает включение элементов здоровьесбережения в составление расписания учебных занятий, в обязательном порядке соблюдение всех норм санитарно-гигиенических требований в учебных аудиториях, в процессе обучения целесообразно достижение благоприятной психологической здоровьесберегающей среды, атмосферы обучения, наполненной бережным отношением как к собственному здоровью, так и окружающих. В-третьих, имплементация идеологии здоровьесбережения не может прекращаться после занятий. Внеучебное время необходимо

рассматривать в качестве временного периода для практического воплощения положений здоровьесбережения. Возможна реализация практико-ориентированных мероприятий по реализации сохранения и укрепления здоровья как студентов, так и преподавателей. Роль последних особенно

важна в качестве положительного примера, своего рода наставничества. Данный элемент модели культуры здоровьесбережения наполняется мероприятиями в виде активного отдыха, мониторинга уровня здоровья, средствами физической культуры и спорта.



Рис. 1. Модель формирования культуры здоровьесбережения будущих педагогов ДОУ

Развитие культуры здоровьесбережения будущих педагогов ДОУ неразрывно связано с регулярной оценкой ее уровня развития в университете. Критериями оценки здоровьесберегающей деятельности университета выступают такие положения:

- комплексность развития здоровьесберегающей деятельности, проявляющаяся в уровне воздействия факторов и условий учебного процесса

в университете на физиологические и психологические системы организма студентов, обеспечение адекватных реакций на процесс получения знаний;

- анализ воздействия отдельных элементов образовательной среды, в первую очередь механизмов обучения, воспитания, на состояние здоровья обучающихся, соответствия внешней и внутренней среды действующим гигиеническим требованиям;

- сравнительный анализ проводимых исследований функционального состояния здоровья организма обучающихся в ежегодной динамике на начало и конец учебного года, учет динамики изменений функциональных показателей здоровья;

- внесение корректировки в процесс формирования здоровьесбережения будущих педагогов ДОО, в случае если полученные в ходе анализа данные свидетельствуют об ухудшении каких-либо показателей состояния здоровья обучающихся.

Проведенное исследование позволило сделать ряд выводов. Полученные в ходе исследования данные позволяют всем участникам образовательного процесса определить последующие действия по осуществлению непосредственной реализации культуры здоровьесбережения в учебном заведении.

Культура здоровьесбережения студентов – будущих педагогов ДОО неразрывно связана с позитивным, ответственным отношением как к образовательному процессу, так и собственной персоне, собственной жизни. Обучающемуся необходимо неуклонно повышать уровень собственной зрелости; формировать умение выстраивать гармоничные отношения как с окружающими людьми, так и с самим собой; вырабатывать опыт общения с окружающими людьми, в первую очередь связанными с процессом обучения в вузе; развивать у себя способность принимать ответственные решения. Культура здоровьесбережения предполагает выстраивание образовательного процесса таким образом, чтобы происходило непрерывное стимулирование у студентов позитивного самовосприятия, саморазвития, обретение удовлетворенности собой и своей учебной деятельностью, выбором будущей профессии, достижение психоэмоциональной устойчивости с целью поддержания чувства собственного достоинства и необходимого позитивного эмоционального состояния.

Формирование культуры здоровьесбережения целесообразно начинать непосредственно до поступления абитуриентов в высшее учебное заведение, позиционируя университет в средствах массовой информации, в сознании выпускников школ как место приобретения не только знаний, но и полноценного ведения ЗОЖ. В период обучения в стенах университета процесс обучения здоровьесбережению берет начало с первого курса и продолжается до получения диплома о высшем образовании. Несмотря на наличие обязательных занятий по физической культуре, основной акцент в привитии культуры здоровьесбережения будущих педагогов ДОО нацелен на формирование самостоятельных здоровьесберегающих навыков, достижение устойчивой потребности в ведении ЗОЖ.

Достижение поставленной цели создания полноценной среды культуры здоровьесбережения ориентировано на поддержание и укрепление здоровья обучающихся за счет правильного физического развития. Только выработанная привычка, потребность в систематических занятиях физической культурой как неотъемлемая часть здоровьесбережения способна оказывать воздействие на человека развивать и неуклонно совершенствовать свои двигательные качества, выносливость, формировать культуру питания, соблюдение режима дня и т. д.

В высших учебных заведениях обязательным условием является создание полноценной системы культуры здоровьесбережения, дающей обучающимся осознание значимости и ценности здоровья, личной ответственности за свое здоровье и тех детей, с которыми в последующем предстоит им работать в ДОО. Только полноценная культура здоровьесбережения позволит обеспечить здоровье будущих педагогов, эффективное выполнение ими профессиональной деятельности в качестве педагога, а также сохранить и укрепить здоровье будущих воспитанников.

Список источников

1. Коняева М. А., Ахметвалиева М. Г. Воспитание культуры здоровьесбережения у музыкантов в контексте личностной безопасности // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 9. С. 157–161.
2. Ахметвалиева М. Г., Коняева М. А. Направления развития культуры здоровьесбережения у студентов в системе личностной безопасности // Евразийский союз ученых. 2020. № 4-8 (73). С. 4–8.
3. Ахметвалиева М. Г., Коняева М. А. Формирование культуры здоровьесбережения студентов как основа обеспечения социальной безопасности общества // Электронное сетевое издание «Международный правовой курьер». 2020. № 5. С. 1–7.
4. Булдашева О. В. Возможности курса «Физическая культура и спорт» в формировании у студентов педвуза готовности к здоровьесбережению // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2021. № 2 (50). С. 35–38.
5. Проблемы учебной самостоятельности студентов в сфере здоровьесбережения и физической культуры / И. Г. Доровских, Н. М. Владимиров, Н. Н. Сетяева, М. Р. Арпентьева // Вестник РМАТ. 2023. № 1. С. 78–85.

6. Касаткина Н. Э., Мелешкова Н. А., Руднева Е. Л. Педагогическая модель формирования культуры здоровья студентов вуза и готовности к здоровьесбережению // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2019. № 1 (33). С. 18–25.
7. Шаймарданов И. И., Хабибуллин А. Б. Мотивационный аспект здоровьесбережения у студентов // Студенческий спорт в современном обществе: проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва: сборник статей по материалам Межрегиональной научно-практической конференции / под ред. И. А. Загайнова, О. Г. Купцовой. Йошкар-Ола: ООО «Принтекс», 2022. С. 133–135.
8. Терсакова А. А., Каряченцев А. И., Соловьев А. П. Особенности здоровьесбережения студентов в системе высшего образования // Вестник РМАТ. 2019. № 4. С. 95–99.
9. Учебная самостоятельность студентов в сфере физической культуры и здоровьесбережения / М. Г. Голубчикова, А. И. Коробченко, Г. М. Голубчиков, М. Р. Арпентьева // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2022. № 2. С. 327–335.
10. Битшева И. Г. Занятия физической культурой как условие здоровьесбережения студентов в современном вузе // Современные наукоемкие технологии. 2022. № 8. С. 125–129.
11. Образ жизни студентов как фактор здоровьесбережения / О. Г. Литовченко, Н. С. Литвинова, Н. И. Кошкарлова, А. В. Тостановский // Образовательный вестник «Сознание». 2021. Т. 23, № 11. С. 20–29.
12. Самостоятельность здоровьесбережения как показатель физической культуры студентов университетов / А. И. Коробченко, Г. М. Голубчиков, С. А. Харченко, М. Р. Арпентьева // Педагогический ИМИДЖ. 2022. Т. 16, № 1 (54). С. 51–60.
13. Минёнок М. Е. Формирование основ здоровьесбережения у студенческой молодежи // Физическая культура студентов. 2022. № 71. С. 134–142.
14. Кузнецова М. В., Ширинян Д. Г. Проблема адаптации студентов-первокурсников вуза в рамках программы здоровьесбережения // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе: сборник научных статей III Всероссийской научно-практической конференции. Курск: Юго-Запад. гос. ун-т, 2021. С. 65–67.
15. Морозов В. О., Морозов О. В. Концептуальная основа здоровьесбережения студентов в образовательной среде вуза // Глобальный научный потенциал. 2021. № 12 (129). С. 117–120.
16. Лыженкова Р. С. К вопросу о самостоятельности студентов в сфере здоровьесбережения // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 80-2. С. 204–206.

Статья поступила в редакцию 03.09.2024; одобрена после рецензирования 25.09.2024; принята к публикации 30.09.2024.

The article was submitted 03.09.2024; approved after reviewing 25.09.2024; accepted for publication 30.09.2024.