

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 796.035–057.87:796.011.3

**Е.Т. КУЗНЕЦОВА**, доктор пед. наук, доцент  
доцент кафедры физической культуры и спорта<sup>1</sup>



**Н.В. КОЛЯДА**  
ассистент кафедры физической культуры и спорта<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Полесский государственный университет,  
г. Пинск, Республика Беларусь



Статья поступила 2 октября 2023 г.

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*За счет средств физического воспитания у студентов учреждения высшего образования формируется система ценностей, ориентированных на здоровый образ жизни, который, в свою очередь, обеспечивает мотивационный, функциональный и двигательный потенциал. Все вышеуказанное влияет на интеллектуальные способности, психические, морально-волевые и другие качества личности.*

**Цель работы:** обобщение опыта университета в организации занятий по формированию здоровьесберегающей компетенции студентов учреждения высшего образования в процессе физического воспитания.

**Задачи:**

1. Провести аналитический обзор литературы по теме исследования.
2. Проанализировать результаты анкетирования студентов университета.
3. Раскрыть особенности системы физического воспитания ПолесГУ в формировании здоровьесберегающего образовательного пространства УВО.

**Выводы.** Анализ литературы позволил обобщить проблемы физического воспитания и состояния здоровья студенческой молодежи, рассмотреть современные педагогические технологии повышения физкультурно-оздоровительной активности студентов в процессе академических занятий и во вне учебное время, психофизические особенности учебного труда студентов в УВО

Данные анкетирования свидетельствуют о том, что не все студенты в личной жизни считают главной ценностью – здоровьем. Созданное в университете здоровьесберегающее образовательное пространство, использование практических рекомендаций позволит повысить эффективность физического воспитания студентов, что отразится на улучшении результатов физической подготовленности, освоении прикладных умений профессионально-прикладной физической подготовки, ценностно-мотивационных установках молодежи, регулярности посещения занятий студентов экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

**Ключевые слова:** учреждение высшего образования, процесс физического воспитания, студенты, культура, здоровый образ жизни.

**KUZNIETSOVA Olena**, Doctor of Ped. Sc., Associate Professor  
Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports<sup>1</sup>

**KOLYADA Nikolay**

Assistant of the Department of Physical Culture and Sports<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Polesky State University, Pinsk, Republic of Belarus

## FORMATION OF HEALTH-SAVING COMPETENCE OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

*Through the means of physical education, students of higher education institutions develop a system of values focused on a healthy lifestyle, which, in turn, provides motivational, functional and motor potential. All of the above affects intellectual abilities, mental, moral-volitional and other personality qualities.*

**Purpose of the work:** *generalization of the university's experience in organizing classes on the formation of health-preserving competence of students of higher education institutions in the process of physical education.*

**Tasks:** *1. Conduct an analytical review of the literature on the research topic. 2. Analyze the results of a survey of university students. 3. To reveal the features of the physical education system of Poles State University in the formation of a health-saving educational space for higher education institutions.*

**Conclusions.** *The analysis of the literature made it possible to generalize the problems of physical education and the health status of students, to consider modern pedagogical technologies for increasing the physical culture and health activity of students in the process of academic classes and outside of school hours, the psychophysical features of the educational work of students in higher education institutions. Survey data indicate that not all students consider health to be the main value in their personal lives. The health-saving educational space created at the university, the use of practical recommendations will increase the effectiveness of physical education of students, which will be reflected in the improvement of physical fitness results, the development of applied skills in professional applied physical training, the value and motivational attitudes of young people, the regularity of attendance of students in the experimental group compared to the control group.*

**Keywords:** *institution of higher education, process of physical education, students; culture, healthy lifestyle.*

**Введение.** Постоянное развитие общества требует отличного здоровья подрастающего поколения, которое будет обеспечивать соответствующее качество жизни, психологическое удовлетворение, социальный комфорт. В настоящее время перед обществом встает вопрос о том, как сохранить здоровье человека на высоком уровне, и особенно этот вопрос актуален для студенческой молодежи [6, с. 28, 37].

Сегодня возникает потребность в совершенствовании существующей системы физического воспитания студенческой молодежи, разработке различных методик, необходимых для эффективного функционирования системы высшего образования [6, с. 41].

**Анализ последних исследований и публикаций.** Здоровьесберегающее образовательное пространство учреждения высшего образования (УВО) является многоуровне-

вым социокультурным сегментом, в рамках которого на определенной территории реализуются взаимоотношения студента с окружающими его компонентами образовательной системы (образовательной средой), что создает потенциальную возможность для развития личности, улучшения его здоровья и формирования готовности к будущей профессиональной деятельности [3, 4]. При организации здоровьесберегающего образовательного пространства здоровье человека необходимо рассматривать как многомерную, интегральную характеристику личности, раскрывающую ее психические, физические, духовно-нравственные, социальные характеристики [5].

В контексте нашего исследования, здоровьесберегающее образовательное пространство УВО – это образовательное пространство, обеспечивающее сохранение и укреп-

ление психического, физического, социального здоровья студентов, направленное на личностно-ориентированное обучение и способствующее развитию потенциала самореализации молодежи в будущей профессиональной и жизнедеятельности [3].

Система физического воспитания УО «Полесский государственный университет» (ПолесГУ), как составляющая образовательной среды учреждения высшего образования, является целенаправленной, динамичной и открытой для развития [6, с. 28]. Назначение системы характеризуется ее способностью воспринимать потребности собственных объектов во взаимоотношениях с внешней средой и выполнять определенные действия для удовлетворения этих потребностей [1; 3; 6, с. 25].

**Цель работы:** обобщение опыта университета в организации занятий по формированию здоровьесберегающей компетенции студентов учреждения высшего образования в процессе физического воспитания.

**Задачи:**

1. Провести аналитический обзор литературы по теме исследования.
2. Проанализировать результаты анкетирования студентов университета.
3. Раскрыть особенности системы физического воспитания ПолесГУ в формировании здоровьесберегающего образовательного пространства УВО.

**Организация и методы исследования.** В проведении экспериментальной работы приняли участие 169 студентов первого и второго курса очной формы обучения ПолесГУ факультетов экономики и финансов, инженерного и факультета организации здорового образа жизни (специальности «Физическая реабилитация и эрготерапия», профилизация «Физическая реабилитация»). Из данного количества студентов была сформирована группа наблюдения – 20 человек; контрольная группа – 25. Средний возраст – 17-18 лет. Организация занятий осуществлялась в условиях сочетания форм их проведения: практические занятия под руководством преподавателя, управляемая самостоятельная работа, дистанционная.

В работе были использованы следующие *методы* научного исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогические наблюдения; аналитический метод, анкетирование, статистический анализ, графическое изображение полученных данных [6, с. 58–66]. Статистический

анализ осуществлялся на персональном компьютере с помощью STATISTICA 6.0 (StatSoft, 2021) и Office Excel 2010 (Microsoft), дал возможность обобщить и систематизировать материалы экспериментальной работы, перейти от качественных характеристик в их количественные выражения для диагностики результатов.

**Результаты исследования.** Педагогическое наблюдение проводилось на протяжении всей экспериментальной работы в процессе учебной и внеучебной форм занятий, что дало возможность проследить реализацию здоровьесберегающей технологии как в УВО, так и в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. Данная технология включала также осуществление контроля общего состояния здоровья студентов, коррекцию физической подготовленности, прослеживалась динамика количественных и качественных показателей проводимого педагогического эксперимента.

В начале и конце учебного года был проведен опрос. Респондентам был предложен вопросник, разработанный на основе рекомендаций отечественных и зарубежных ученых (О. Антоновой, В. Бобрицкого, Г. Грибана, Е. Кузнецовой, Н. Полищук, Т. Осадченко). Характер вопросов в анкете определил комплексный ее вид: прямое, косвенное анкетирование; безусловное, условное; индивидуальное; анонимное.

Основная часть анкеты состояла из трех блоков. Первый блок включал вопросы на формирование мотивационного компонента здоровьесберегающей компетентности и содержал 9 вопросов по двум показателям, а именно: признание ценности собственного здоровья в системе жизненных ценностей; желание реализовывать здоровьесберегающую компетентность в собственной ежедневной жизнедеятельности и в будущей профессиональной.

Второй блок предназначен для выявления уровня когнитивного компонента здоровьесберегающей компетентности, содержал 8 вопросов, по показателям: знания по вопросам здоровьесбережения; работа по созданию здоровьесберегающей среды в будущей профессиональной деятельности.

Третий блок – на определение уровня деятельностного компонента здоровьесберегающей компетентности, содержал вопросы по следующим показателям: организация здорового образа жизни и способность к укреплению собственного здоровья.

Рассмотрим ответы респондентов на некоторые вопросы анкеты.

На вопрос «Относите ли Вы здоровье к одной из главных ценностных ориентаций Вашей жизни?» 95% опрошенных ответили «Да», 0 – «Нет», 5% – «Частично». У 93% опрошенных студентов есть желание реализовать здоровьесберегающую компетентность в собственной жизнедеятельности, 7% – затрудняются ответить. 55% студентов считают себя готовыми к осуществлению здоровьесберегающей деятельности, 25% – не готовы и 20% учащихся затрудняются ответить (рис. 1).

На вопрос «Что или кто может повлиять на осознание Вами необходимости укрепления и сохранения собственного здоровья?» результаты ответов были следующие (рис. 2): 30% опрошенных ответили «Семья», 20% – «Друзья» и «Преподаватели», 15% – «Студенческий коллектив», 10% – «Внеаудиторная работа по вопросам укрепления и сохранения здоровья» и 5% – другие факторы.

Больше половины респондентов, 54,86% (79 студентов), ложатся спать позднее 23 часов и только 15,28% (22 студента) – раньше 23 часов. Продолжительность сна: 14,58% (21 студент) студентов спят меньше 5 часов в сутки, 38,89% (56 студентов) – 5-6 часов, 25,0% (36 студентов) – 7-8 часов и 21,53% (31 студент) спят больше 8 часов. 41,67% (60 студентов) респондентов считают продолжи-

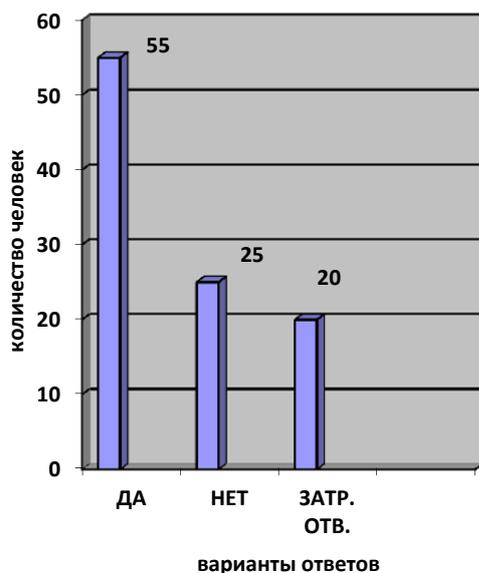


Рисунок 1. – Гистограмма по ответам на вопрос: «Считаете ли Вы себя готовым (ой) к осуществлению здоровьесберегающей деятельности?»

тельность своего сна достаточной и 58,33% (84 студента) – недостаточной.

Из всех опрошиваемых 93,75% (135 студентов) не включили в режим дня утреннюю гимнастику, занимаются ею только 6,25% (9 студентов).

Питаются регулярно (3-4 раза в день) 28,47% (41 студент) студентов, которые также отмечают, что в рационе присутствует горячая пища, 60,42% (87 студентов) хотят питаться регулярно, но не всегда получается, а 11,11% (16 студентов) питаются нерегулярно, часто один раз в день.

Не завтракают вообще 46,53% учащихся (67 студентов), основными причинами выделяя нехватку времени – 21,53% (31 студент) и отсутствие желания готовить – 13,89% (20 студентов).

Большая часть студентов не курят – 79,17% (114 студентов), но зато практически половина (51,39% опрошиваемых – 74 студента) употребляют алкоголь, хоть и не так часто, в основном 2-3 раза в месяц.

Практически половина студентов – 52,08% (75 студентов) – никогда не обращались за дополнительной информацией для пополнения знаний по здоровьесбережению, 30,56% (44 студента) – иногда, 17,36% (25 студентов) респондентов ищут дополнительную информацию самостоятельно и никто не посещает консультации социальных педагогов, психологов в университете.

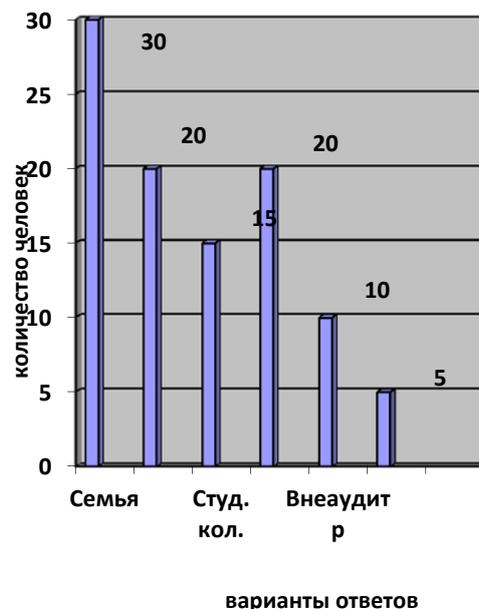


Рисунок 2. – Гистограмма по ответам на вопрос: «Что или кто может повлиять на осознание Вами необходимости укрепления и сохранения собственного здоровья?»

47,22% (68 студентов) опрашиваемых считают себя достаточно осведомленными относительно причин и последствий вредных привычек, 25,0% (36 студентов) – недостаточно, 27,78% (40 студентов) – частично осведомленными. Только 21,53% (31 студент) студентов могут перечислить основные правила здоровьесбережения.

Для получения новых профессиональных знаний по здоровьесберегающей деятельности 65 студентов (45,14%) согласились посещать специальные занятия, даже если бы это было не совсем удобно; 34,72% (50 студентов) готовы не регулярно посещать специальные занятия; не хотели бы посещать – 2,78% (4 студента); затруднились ответить – 17,36% (25 студентов).

К главным причинам, которые мешают придерживаться основ здорового образа жизни, ребята относят недостаток знаний о методах и технологии здоровьесбережения – 36,11% (52 студента), нехватку времени – 25,0% (36 студентов) и собственную неорганизованность – 15,28% (22 студента).

Поэтому при разработке методических рекомендаций мы учитывали, что наиболее эффективной формой повышения двигательной активности в процессе физического воспитания является оздоровительная тренировка, построенная с учетом интересов студентов, их физических и психологических особенностей [2, с. 4–6]. Основными видами двигательной активности в составленных программах выступали оздоровительная ходьба и бег, оздоровительное плавание, дыхательные упражнения и элементы фитнес-йоги, оздоровительная аэробика, подвижные и элементы спортивных игр; общеразвивающие упражнения [2].

Также был создан электронный кабинет по дисциплине «Физическая культура», который позволил студентам эффективно заниматься дистанционно. Создание кабинета способствовало обеспечению внутренних и внешних коммуникаций. На протяжении обучения систематически осуществлялись управление физкультурно-оздоровительной деятельностью и информационная поддержка в виде консультаций студентов.

Разработка электронного кабинета и использование «Дневника контроля управляемой самостоятельной работой по учебной дисциплине «Физическая культура» позволило повысить эффективность физического воспитания студентов, улучшить руковод-

ство процессом, создало наиболее благоприятные условия для самоопределения студентов в выборе видов двигательной активности.

#### **Выводы:**

1. Анализ литературы позволил обобщить проблемы физического воспитания и состояния здоровья студенческой молодежи, рассмотреть современные педагогические технологии повышения физкультурно-оздоровительной активности студентов в процессе академических занятий и во вне учебное время, психофизические особенности учебного труда студентов в УВО. Также сделан вывод о том, что здоровьесберегающая деятельность субъектов образовательной среды УВО – это процесс взаимодействия административно-управленческого, профессорско-преподавательского и студенческого коллективов в организации образовательного процесса на основе инновационных педагогических технологий, в том числе, и оздоровительных. Система применения здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студентов, как составляющая физкультурно-оздоровительной среды УВО, выступает отдельным компонентом целостной образовательной системы.

2. Данные анкетирования свидетельствуют о том, что не все студенты в личной жизни считают здоровье главной ценностью. Несмотря на это, они изъявили желание реализовывать знания, умения и навыки по здоровьесбережению в собственной жизнедеятельности. При этом студенты признались, что на данный момент не готовы к такой деятельности из-за отсутствия знаний и опыта.

3. Полученные результаты доказывают, что созданное в университете здоровьесберегающее образовательное пространство, использование практических рекомендаций позволят повысить эффективность физического воспитания студентов, что отразится на улучшении результатов физической подготовленности, освоении прикладных умений профессионально-прикладной физической подготовки, ценностно-мотивационных установках молодежи, регулярности посещения занятий студентов экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

#### **Список литературы**

1. Грачев, А. С. Технология улучшения функционирования зрительного анализатора слабовидящих студентов средствами

спортивных и подвижных игр: дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. С. Грачев. – СПб, 2013. – 241 с.

2. Кузнецова, Е. Т. Методика использования оздоровительных технологий во внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности: методические рекомендации для студентов I ступени высшего образования всех специальностей по дисциплине «Физическая культура» / Е. Т. Кузнецова, Н. В. Коляда. – Пинск: ПолесГУ, 2021. – 52 с.
3. Кузнецова, Е. Т. Система физического воспитания студентов в образовательном пространстве университета / Е.Т. Кузнецова // Здоровье для всех. – Пинск: ПолесГУ. – № 1 (2021). – С. 33–36.
4. Кузнецова, Е. Т. Механизмы использования оздоровительных технологий в здоровьесохраняющем образовательном пространстве в условиях реализации проекта «Цифровой университет» / Е. Т. Кузнецова, Н. В. Коляда // Здоровье для всех. – Пинск: ПолесГУ. – № 2 (2020). – С. 60–67.
5. Присяжнюк, С. І. Обґрунтування структурно-функціональної моделі фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення із використанням здоров'язбережувальних технологій / С. І. Присяжнюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2014. – Вип. 6 (49). – С. 126–134.
6. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие / А. Г. Фурманов [и др.]; под. общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск: РИВШ, 2021. – 492 с.

#### References

1. Grachev A.S. *Tekhnologiya uluchsheniya funktsionirovaniya zritel'nogo analizatora slabovidyashchikh studentov sredstvami sportivnykh i podvizhnykh igr* [Technology for improving the functioning of the visual analyzer of visually impaired students using sports and outdoor games]. Cand. sci. diss. SPb, 2013, 241 p. (In Russian)

2. Kuznetsova, Ye.T., Kolyada N.V. *Metodika ispol'zovaniya ozdorovitel'nykh tekhnologiy vo vneuchebnoy fizkul'turno-ozdorovitel'noy deyatel'nosti: metodicheskiye rekomendatsii dlya studentov I stepeni vysshego obrazovaniya vseh spetsial'nostey po distsipline «Fizicheskaya kul'tura»* [Methodology of using health technologies in extracurricular physical culture and recreational activities: methodological recommendations for students of the first stage of higher education of all specialties in the discipline “Physical Culture”]. Pinsk, PolesGU, 2021. 52 p. (In Russian)
3. Kuznetova Ye.T. *Sistema psikhologicheskogo obrazovaniya iz studentov v obrazovatel'nom meste universiteta* [System of physical education of students in the educational space of the university] *Zdorov'ye dlya vseh* [Health for everyone]. Pinsk, PolesGU. 2021, no. 1, pp. 33–36. (In Russian)
4. Kuznetsova Ye.T., Kolyada N. V. *Mekhanizmy dlya ispol'zovaniya zdavookhranitel'nykh tekhnologiy v zdavookhraneniі obrazovatel'nogo mesta v kontekste ispolneniya "Digital University" proyekt* [Mechanisms for using health technologies in a health-preserving educational space in the context of the implementation of the “Digital University” project] *Zdorov'ye dlya vseh* [Health for everyone]. Pinsk, PolesGU. 2020, pp. 60–67. (In Russian)
5. Prisyazhnyuk S. I. *Obosnovaniye strukturno-funktsional'noy modeli fizicheskogo vospitaniya studentov spetsial'nogo meditsinskogo otdeleniya s ispol'zovaniyem zdorov'yesberegayushchikh tekhnologiy* [Grounding the structural-functional model of physical training of students of a special medical department with the use of health-saving technologies] *Nauchnyy zhurnal Natsional'nogo pedagogicheskogo universiteta imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15: Nauchnopedagogicheskiye problemy fizicheskoy kul'tury (fizicheskaya kul'tura i sport)*. Kiyev, 2014. V. 6 (49), pp. 126–134. (in Ukrain)
6. Furmanov A.G. et al. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya: uchebnoye posobiye* [Theory and methodology of physical education]. Minsk, RIVSH, 2021, 492 p. (In Russian)

Received 2 October 2023