

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

© 2024

Серпер С.А.

Самарский государственный медицинский университет (г. Самара, Российская Федерация)

*Аннотация.* В статье раскрывается проблема воспитания студенческой молодежи, готовой к осуществлению здорового образа жизни. Обосновывается, что готовность студентов медицинского вуза к ведению здорового образа жизни является личностным образованием, обладающим структурой и включающим когнитивный, аксиологический, эмоционально-волевой, деятельностный компоненты. Раскрывается содержание компонентов готовности студентов медицинского вуза к ведению здорового образа жизни: знание о человеке, о здоровье, о здоровом образе жизни и его составляющих (когнитивный компонент); ценности «здоровье», «здоровый образ жизни», «человек», «жизнь» и др. (аксиологический компонент); позитивные эмоции: «радость», «воодушевление», «умиротворение» и др. и волевые качества: «целеустремленность», «настойчивость», «инициативность» и др. (эмоционально-волевой компонент); действия и поступки студента по ведению здорового образа жизни: регулярная физическая активность, соблюдение правил личной гигиены и режима дня и др. (деятельностный компонент). Обосновывается, что педагогические условия формирования готовности студентов медицинского вуза к ведению здорового образа жизни представляют собой систему мер педагогического воздействия, направленных на освоение студентами знаний, приобщение к ценностям, развитие их эмоционально-волевой сферы, ориентацию на совершение действий и поступков, образующих (знания, ценности и др.) содержание соответствующих компонентов готовности, реализуемую (система мер) с опорой на возможности образовательной среды медицинского вуза, обеспечивающие здоровый образ жизни студентов. Определяются педагогические условия, реализация которых обеспечивает эффективное формирование готовности студентов медицинского вуза к ведению здорового образа жизни.

*Ключевые слова:* студент; здоровый образ жизни; готовность к ведению здорового образа жизни; когнитивный компонент; аксиологический компонент; эмоционально-волевой компонент; деятельностный компонент; педагогические условия.

## PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS' READINESS TO LEAD A HEALTHY LIFESTYLE

© 2024

Serper S.A.

Samara State Medical University (Samara, Russian Federation)

*Abstract.* The article raises the problem of educating students who are ready to implement a healthy lifestyle. It is proved that the readiness of medical university students to lead a healthy lifestyle is a personal education that has a structure and includes cognitive, axiological, emotional-volitional, activity components. The content of the components of the readiness of medical university students to lead a healthy lifestyle is revealed: knowledge about a person, about health, about a healthy lifestyle and its components (cognitive component); the values of «health», «healthy lifestyle», «man», «life», etc. (axiological component); positive emotions: «joy», «inspiration», «pacification», etc. and the strong-willed qualities of «determination», «perseverance», «initiative», etc. (emotional and volitional component); actions and deeds of the student to lead a healthy lifestyle: regular physical activity, compliance with the rules of personal hygiene and daily routine, etc. (activity component). It is proved that the pedagogical conditions for the formation of the readiness of medical university students to lead a healthy lifestyle are a system of pedagogical impact measures aimed at mastering knowledge by students, introducing them to values, developing their emotional and volitional sphere, focusing on actions and deeds that form (knowledge, values, etc.) the content of the relevant components of readiness, implemented (a system of measures) based on the capabilities of the educational environment of the medical university, ensuring a healthy lifestyle for students. The pedagogical conditions are determined, the implementation of which ensures the effective formation of the readiness of medical university students to lead a healthy lifestyle.

*Keywords:* student; healthy lifestyle; readiness to lead a healthy lifestyle; cognitive component; axiological component; emotional-volitional component; activity component; pedagogical conditions.

Забота человека о своем здоровье представляет собой одну из его базовых потребностей, имея непосредственную связь как с качеством жизни, так и с самой жизнью как абсолютной ценностью. С развитием человеческой цивилизации расширяется инструментальный поддержки и укрепления здоровья: улучшаются условия труда и быта, растет качество медицинской помощи, развивается спортивная инфраструктура (площадки для занятий спортом, фитнес-центры, бассейны и т.д.). Это то объективное, что позволяет со-

хранять и развивать здоровье, но не в полной мере зависит от личности. Есть еще один действенный инструмент, сугубо субъективный, воспользоваться которым может только сам человек, – это здоровый образ жизни. При его отсутствии эффективность объективного инструментария существенно снижается. Только сам человек, выбирая и выстраивая свою повседневную жизнь, может укрепить свое здоровье или разрушить его.

В современной России роль здорового образа жизни в здоровьесбережении общества осознается и ак-

туализируется на самом высоком уровне. Так, в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года подчеркивается, что одним из аспектов миссии государства в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации является формирование «культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения» [1]. В то же время целью Стратегии выступает «формирование приоритетов государственной политики в сфере физической культуры и спорта, основных направлений и механизмов, способствующих созданию условий, обеспечивающих равные возможности гражданам страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, и способствующих повышению конкурентоспособности российского спорта» [1].

Однако, как показывают результаты статистических исследований, забота о своем здоровье определяет образ жизни далеко не всех наших сограждан. Так, проведенное в 2023 году исследовательским холдингом «Ромир» совместно с Роспотребнадзором исследование отношения россиян к здоровому образу жизни [2] показало, что адептами здорового образа жизни, неукоснительно его соблюдающими, являются только 5% респондентов; ориентированы на здоровый образ жизни во всех сферах жизни – 19%. 35% опрошенных «находится на пути полного перехода к активному образу жизни, правильному питанию, здоровому сну, отказу от вредных привычек и другим ключевым параметрам здорового образа жизни» [2]. Но значительная часть, а именно 38% принимавших участие в опросе, указали, что относятся к здоровому образу жизни нейтрально, а 3% и вовсе его отрицают.

Тем самым проблема ориентации современного россиянина на реализацию здорового образа жизни значима для нашего общества. Одной из сторон данной проблемы является приобщение к здоровому образу жизни молодого поколения в целом и студенческой молодежи в частности.

Наш опыт общения со студентами медицинского вуза позволил выявить следующие противоречия: во-первых, владея профессиональными знаниями о человеческом организме, о здоровье, о средствах здоровьесбережения, о роли здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья, студенты сами не стремятся вести здоровый образ жизни; во-вторых, понимая, что подлинный здоровый образ жизни возможен только при соблюдении всего комплекса его составляющих (физическая активность, закаливание, рациональное питание, отсутствие вредных привычек и др.), студенты полагают, что реализация даже одного аспекта (например, отсутствие вредных привычек) – это уже здоровый образ жизни.

Одним из возможных путей разрешения данных противоречий мы считаем формирование готовности студентов медицинского вуза к ведению здорового образа жизни. В рамках нашей статьи мы акцентируем внимание на педагогических условиях формирования такой готовности. Но прежде обоснуем, что последняя собой представляет, так как выделение педагогических условий возможно на основании содержания понятия «готовность студентов медицинского вуза к ведению здорового образа жизни».

Обращение к научным источникам [3–6] показывает, что готовность к деятельности понимается уче-

ными как способность, как установка, как качество личности, как состояние, как структурное личностное образование. И здесь необходимо пояснить, почему мы считаем необходимым формировать у студентов-медиков именно готовность, а не приобщать их к здоровому образу жизни, не ориентировать на него.

Приобщение нацелено на осознание личностью здорового образа жизни как ценности, принимающей форму мотива соответствующего поведения. Ориентация адресует к выполнению норм здорового образа жизни. Это особенно актуально для периода школьного обучения. Ориентация и приобщение, направляя личность в сторону соответствующего образа жизни, не в полной мере гарантируют, что человек будет на постоянной основе вести здоровый образ жизни. Что касается готовности, то она обуславливается «высоким уровнем развития мотивационных, познавательных, эмоциональных и волевых процессов личности или коллектива, который обеспечивает успех предстоящей деятельности» [7, с. 20]. В рамках рассматриваемой проблемы такой успех – это систематическая и последовательная реализация студентом здорового образа жизни. Для студентов медицинского вуза здоровый образ жизни имеет особое значение – профессиональная деятельность врача требует крепкого здоровья самого медика, а кроме того, его образ жизни – это пример для пациентов.

Среди обозначенных выше трактовок готовности (способность, качество личности и др.) сущности готовности к ведению здорового образа жизни отвечает ее понимание как личностного образования, обладающего структурой. Выделение структурных компонентов готовности и их содержательное наполнение становится основой для определения педагогических условий, реализация которых обеспечивает эффективное формирование готовности студентов-медиков к ведению здорового образа жизни.

Современные ученые активно обращаются к проблеме готовности студентов к ведению здорового образа жизни. Это диссертация Е.В. Витун, посвященная проблеме «формирования готовности к здоровому образу жизни у студентов нефизкультурных вузов на основе ценностных ориентаций» [8, с. 4]; диссертационное исследование Т.В. Гиголаевой, обосновывающее специфику «формирования готовности будущих педагогов к реализации ЗОЖ» [9, с. 4]; работа И.Н. Егорова и Г.А. Калачева, выявляющая «пути повышения уровня готовности студентов к ведению ЗОЖ на основе компетентностного подхода» [10, с. 144] и др.

Е.В. Витун рассматривает готовность студентов к здоровому образу жизни как «сложное многоуровневое образование, динамическую систему, включающую в себя познавательные, эмоциональные, мотивационные и волевые характеристики» [8, с. 8]. Основываясь на обозначенных характеристиках, исследователь выделяет четыре компонента готовности: познавательный (когнитивный), эмоциональный (аффективный), поведенческий (конативный), волевой. Содержание данных компонентов ученый раскрывает через критерии их сформированности. В частности, когнитивный компонент предполагает знания основ здорового образа жизни, основ методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, здоровьесберегающих образовательных технологий. Уро-

вень этих знаний является критерием сформированности когнитивного компонента готовности. Однако помимо знаний к когнитивному компоненту Е.В. Витун относит и умения. Например, умение практически использовать знание основ здорового образа жизни. Не можем с этим согласиться, так как умения реализуются в деятельности, в то время как знание «представляет собой результат познания действительности, верное ее отражение в мышлении человека; выступает в виде понятий, законов, принципов, суждений» [7, с. 44]. Само название компонента – «когнитивный» уже определяет его содержание – это знания.

Т.В. Гиголаева в качестве компонентов готовности студентов – будущих учителей к реализации здорового образа жизни представляет ценностно-мотивационный, когнитивный, деятельностный и рефлексивный компоненты, содержание которых автор, так же как и Е.В. Витун, определяет через критерии их сформированности. Так, сформированность ценностно-мотивационного компонента сводится Т.В. Гиголаевой к приоритету ценности «здоровье», тем самым его содержательное наполнение определяется только этой ценностью. Когнитивный компонент, как обосновывает ученый, включает знания. Автор акцентирует внимание на знаниях о разрушающих здоровье факторах и о профилактических технологиях. Содержание деятельностного компонента наполняют умения, среди которых умения добывать новые знания, формулировать учебные задачи и др. Речь идет об общепедагогических умениях. Т.В. Гиголаева не вполне ясно показывает, как данные умения помогут студентам в осуществлении здорового образа жизни. Рефлексивный компонент – это «осознание своей ответственности за сохранение и укрепление здоровья, адекватная самооценка способности и готовности к реализации ЗОЖ» [9, с. 19].

В работе И.Н. Егорова, Г.А. Калачева готовность к ведению здорового образа жизни предстает как структурное образование, образуемое совокупностью потребностно-мотивационного, содержательного, операционного и рефлексивно-оценочного компонентов. Содержание потребностно-мотивационного компонента авторы связывают с индивидуальной системой ценностных ориентаций, «способных обеспечить саморегуляцию студента, мотивацию и потребность его к оздоровительной деятельности» [10, с. 147]. И.Н. Егоров и Г.А. Калачев подчеркивают значение информации в формировании готовности студентов. Когнитивную функцию они отдают содержательному компоненту готовности. Данная функция выражается «в обеспечении информацией студентов и стимулировании их осваивать новые знания о структуре, функциях и задачах оздоровительной деятельности» [10, с. 147]. Операционный компонент включает умения и навыки студентов осуществлять педагогическую деятельность с оздоровительным уклоном. Рефлексивно-оценочный компонент предполагает самооценку студентом своего образа жизни и его коррекцию в соответствии с критериями здорового образа жизни.

Общим в представленных выше научных взглядах на готовность личности к осуществлению здорового образа жизни является, во-первых, понимание готовности как структурного образования, включающего ряд компонентов; во-вторых, включение в содержание компонентов теоретического (соответствующие

знания) и практического (определенная деятельность) аспектов здорового образа жизни. Необходимая мотивация также отмечается исследователями (потребности, мотивы, принимающие форму ценностей). Различия во взглядах на структуру готовности студентов к реализации здорового образа жизни состоят в том, что в исследовании Е.В. Витун подчеркивается важность волевой сферы в осуществлении здорового образа жизни, а в диссертации Т.В. Гиголаевой и в статье И.Н. Егорова, Г.А. Калачева делается акцент на рефлексии при выстраивании личностью образа жизни как здорового.

Представим наше понимание готовности студентов-медиков к ведению здорового образа жизни. Такая готовность представляет собой структурное личностное образование. Выделение компонентов, образующих ее структуру, основывается на том, что для осуществления здорового образа жизни необходимо иметь представление о том, что это такое (обладать соответствующими знаниями), быть мотивированным на ведение такого образа жизни, получать эмоционально удовлетворение от него, в тоже время прилагая определенные усилия для его осуществления и, наконец, владеть практическими умениями и навыками реализации здорового образа жизни. Поэтому мы выделяем в структуре готовности студентов медицинского вуза к ведению здорового образа жизни такие компоненты как когнитивный, аксиологический, эмоционально-волевой и деятельностный.

Содержание когнитивного компонента предоставлено знанием о человеке (анатомия, физиология, психология и др.), о здоровье (физическом, психическом, социальном), о здоровом образе жизни и его составляющих (физическая активность, режим дня, рациональное питание, отсутствие вредных привычек и др.). Отметим, что в условиях медицинского вуза значительной частью данного знания студенты овладевают на занятиях по специальным дисциплинам. Задача преподавателя при этом акцентировать внимание студентов на возможностях данного знания в обеспечении здорового образа жизни.

Содержание аксиологического компонента определяется ценностями. Общеизвестным в контексте педагогической теории является утверждение, что ценности принимают форму мотивов деятельности. Тем самым ценности, включенные в содержание аксиологического компонента, обеспечивают мотивацию студентов-медиков к ведению здорового образа жизни. Представленный в научных источниках перечень ценностей обширен, среди них мы отбираем следующие: «здоровье», «здоровый образ жизни», «жизнь», «ответственность», «самосовершенствование (нравственное, физическое)», «самостоятельность», «свобода», «человек».

Содержание эмоционально-волевого компонента определяется тем, что успешность деятельности, во-первых, во многом определяется теми эмоциями, которые испытывает человек в процессе ее осуществления, во-вторых, затраченными им волевыми усилиями. Осознание значимости здоровья, его ценности для себя лично не гарантирует, что студент будет вести здоровый образ жизни. Для него необходимы определенные волевые усилия. И кроме того, такой образ жизни должен приносить положительные эмоции. Если говорить о конкретных эмоциях – это «радость»,

«воодушевление», «умиротворение», «спокойствие», «вдохновение». Волевые качества, обладание которыми способствует ведению здорового образа жизни, это, как мы полагаем, «дисциплинированность», «инициативность», «настойчивость», «организованность», «принципиальность», «стойкость», «целеустремленность».

Содержание деятельностного компонента составляют конкретные действия и поступки студента по ведению здорового образа жизни: регулярная физическая активность, соблюдение правил личной гигиены и режима дня, здоровое питание, преодоление вредных привычек, регулярное закаливание, противостояние стрессам, выстраивание оптимальных отношений с окружающими людьми.

Определив структуру и содержание готовности студентов медицинского вуза к ведению здорового образа жизни, обратимся к педагогическим условиям ее формирования.

В контексте педагогической теории термин «условия» видится как «совокупность переменных природных, социальных, внешних и внутренних воздействий, влияющих на физическое, психическое, нравственное развитие человека, его поведение, воспитание и обучение, формирование личности» [11, с. 36].

Н.В. Ипполитова, Н.С. Стерхова выделяют три позиции в понимании термина «педагогические условия» в научном дискурсе: 1) совокупность мер педагогического воздействия и возможностей материально-пространственной среды в организации образовательного процесса; 2) компонент педагогической системы; 3) «плановая работа по уточнению закономерностей как устойчивых связей образовательного процесса, обеспечивающая возможность проверяемости результатов научно-педагогического исследования» [12, с. 10].

Обращение к идеям ученых относительно научного осмысления термина «педагогические условия» позволило трактовать педагогические условия формирования готовности студентов медицинского вуза к ведению здорового образа жизни как систему мер педагогического воздействия, направленных на освоение студентами знаний, приобщение к ценностям, развитие их эмоционально-волевой сферы, ориентацию на совершение действий и поступков, образующих (знания, ценности и др.) содержание соответствующих компонентов готовности, реализуемую (система мер) с опорой на возможности образовательной среды медицинского вуза, обеспечивающие здоровый образ жизни студентов.

Для реализации процесса формирования готовности студентов к ведению здорового образа жизни в образовательном процессе медицинского вуза необходимо определиться с конкретными педагогическими условиями такого формирования.

В научной психолого-педагогической литературе проблема педагогических условий формирования здорового образа жизни студентов достаточно широко представлена. Анализ предлагаемых учеными условий формирования готовности студентов-медиков к ведению здорового образа жизни.

И.Ю. Белковой и М.Г. Чухровой в качестве педагогических условий формирования здорового образа

жизни студентов предлагаются: «1) информирование студента о ЗОЖ (организация информационного обеспечения); 2) актуализация его эмоционально-ценностного отношения к ЗОЖ (организация моделирования студентом ЗОЖ); 3) обогащение опыта ЗОЖ студента (включение в здоровьесберегающую деятельность)» [13, с. 198]. Речь идет о студентах экономического вуза.

Н.А. Зиновьевым и П.Б. Святченко выделяются 5 педагогических условий ориентации студентов на здоровый образ жизни. В качестве первого условия авторы выделяют создание информационно-насыщенной образовательной среды, материалом для насыщения которой служит валеологическое знание. Вторым условием является реализация инноваций в образовательном процессе, позволяющих вооружать студентов современным знанием о ЗОЖ, а также использовать новые средства и технологии в части ориентации студентов на ЗОЖ, в том числе и информационные. Третье условие – вариативность содержания занятий физической культурой (студент может выбрать вид занятия). Четвертое условие – побуждение студентов к здоровому образу жизни при постоянной рефлексии собственного образа жизни. Пятое условие – диалогичность образовательного процесса, обеспечивающая постоянную связь с преподавателем по вопросам ЗОЖ, в том числе и онлайн [14, с. 99–100]. Н.А. Зиновьев и П.Б. Святченко подчеркивают, что данные педагогические условия реализуются непосредственно на занятиях физической культурой.

О.Л. Лойко предлагает развернутую систему педагогических условий, реализация которых обеспечивает формирования культуры здорового образа жизни студентов – будущих учителей, одновременно с механизмами реализации этих условий. К педагогическим условиям относятся: 1) создание в вузе практико-ориентированной здоровьесберегающей образовательной среды (механизм: ориентация студентов на ценности здоровья); 2) приобретение студентами опыта здоровьесберегающей деятельности (механизм: включение студентов в активное усвоение информации по ЗОЖ и в деятельность, отвечающую ЗОЖ); поэтапное формирование культуры ЗОЖ (механизмы алгоритмизации и индивидуализации) [15, с. 18–19].

А.Г. Носов и Н.Б. Бриленок обосновывают содержание трех групп педагогических условий становления здорового образа жизни у студентов вузов: 1) информационно-содержательная, 2) мотивационно-ценностная и 3) организационно-деятельностная [16, с. 307–309]. Условия, входящие в первую группу, обеспечивают получение студентами информации по проблеме здоровьесбережения. Относительно второй группы необходимо отметить, что здесь речь идет не только о мотивировании студентов к осуществлению здорового образа жизни, но и о побуждении к нему преподавателей. Наш личный педагогический опыт позволяет утверждать, что пример педагога представляет собой эффективный метод ориентации студента на здоровый образ жизни. Третья группа включает такие условия, как «планирование годового плана мероприятий по здоровьесберегающей тематике; привлечение активных деятелей региона в качестве авторитета для молодежи; включение

деятельности обучающихся в рамках здоровьесберегающей тематики в основные направления работы вуза» [16, с. 309].

Помимо названных выше, отметим исследования Б.М. Зысманова [17], Э.В. Шелиспанской [18], посвященные проблеме педагогических условий формирования здорового образа жизни студентов вуза. Ученые сходятся во мнении относительно того, что важным условием является отбор методов и средств работы со студентами, который должен основываться на индивидуальных особенностях обучающихся.

Особо отметим научные труды, в которых представлены педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов медицинских вузов. Это, в частности, статья Т.В. Малютиной, Л.В. Лонской «Психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни в медицинском вузе» [19] и работа А.А. Филозопа с соавторами «Педагогические условия формирования здорового образа жизни у студентов медицинского вуза» [20].

Т.В. Малютиной и Л.В. Лонской среди психолого-педагогических условий формирования здорового образа жизни студентов в медицинском вузе выделяются положительная мотивация студентов; «четкое разграничение полномочий и зон ответственности за воспитательную работу в программе по оздоровлению обучающихся и сотрудников; <...> совершенствование системы социально-адаптирующих и лично-развивающих технологий, психолого-пе-

дагогического мониторинга» [19, с. 28]; реализация деятельностного подхода в образовательном процессе вуза; постоянный мониторинг здоровья студентов.

А.А. Филозоп с соавторами в роли первого педагогического условия выделяют здравоцентрическую направленность профессиональной подготовки в медицинском вузе, в роли второго – внедрение в учебно-воспитательный процесс вуза здоровьесберегающих образовательных технологий, таких как «физкультурно-оздоровительные, медико-гигиенические, экологические и технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности» [20, с. 253].

Основываясь на представленных выше позициях ученых относительно педагогических условий формирования здорового образа жизни студентов, а также, исходя из предложенных нами структуры и содержания понятия «готовность студентов медицинского вуза к ведению здорового образа жизни», определим педагогические условия формирования такой готовности. Подчеркнем, что их определение обеспечивает отбор форм, методов и средств организации образовательного процесса в медицинском вузе, направленного на сохранение и укрепление здоровья студентов.

Педагогические условия формирования готовности студентов медицинского вуза к ведению здорового образа жизни, формы и методы их реализации, а также результаты соблюдения данных условий представлены в таблице 1.

**Таблица 1** – Готовность студентов медицинского вуза к ведению здорового образа жизни и педагогические условия ее формирования

Компонент готовности студентов медицинского вуза к ведению ЗОЖ	Содержание компонента	Педагогические условия	Формы и методы реализации педагогических условий	Результат реализации педагогических условий
Когнитивный	Знание о человеке (анатомия, физиология, психология и др.), о здоровье (физическом, психическом, социальном), о здоровом образе жизни и его составляющих	Обеспечение студентам постоянного доступа к информации о здоровом образе жизни, его составляющих и др.	Вычленение в содержание учебного материала учебных дисциплин знания о здоровье, здоровом образе жизни и его трансляция студентам на постоянной основе	Информированность студентов о том, что связано со здоровым образом жизни и способами его реализации
		Обеспечение актуализации знания студента о здоровье и др. и наполнения его личностным смыслом	Организация диалогического общения по проблемам здоровьесбережения (беседа, дискуссия, диспут и т.д.)	Владение студентами знанием о человеке, здоровье, здоровом образе жизни и др. как личностно значимым
Аксиологический	Ценности «здоровье», «здоровый образ жизни», «жизнь», «ответственность», «самосовершенствование (нравственное, физическое)», «самостоятельность», «свобода», «человек»	Приобщение студентов к ценностям как на учебных занятиях, так и во внеаудиторной работе	Использование методического приема Н.Е. Щурковой, позволяющего представить ценность в виде объекта осмысления, вернуть для студента ее содержательное значение [21, с. 108]	Ценности «здоровье», «здоровый образ жизни», «человек» и др. становятся достоянием ценностной сферы сознания студентов и принимают форму мотивов по ведению здорового образа жизни

Компонент готовности студентов медицинского вуза к ведению ЗОЖ	Содержание компонента	Педагогические условия	Формы и методы реализации педагогических условий	Результат реализации педагогических условий
Эмоционально-волевой	Позитивные эмоции (радость, воодушевление, умиротворение, спокойствие, вдохновение)	Обеспечение позитивного эмоционального фона при сообщении студентам знаний и приобщении их к ценностям	Создание ситуаций успеха на занятиях физической культурой, с опорой на индивидуальные особенности студентов	Позитивное восприятие здорового образа жизни, стремление к его осуществлению
	Волевые качества («целеустремленность», «настойчивость», «инициативность», «дисциплинированность», «организованность», «принципиальность», «стойкость»)	Формирование волевых качеств студентов как на учебных занятиях, так и во внеаудиторной работе	Использование таких методов и приемов как упражнение, требование, побуждение, приучение	Сформированность волевых качеств и их реализация для осуществления здорового образа жизни
Деятельностный	Регулярная физическая активность; соблюдение правил личной гигиены и режима дня; здоровое питание; преодоление вредных привычек; регулярное закаливание; противостояние стрессам; выстраивание оптимальных отношений с окружающими людьми	Формирование у студентов умений ведения здорового образа жизни	Включение студентов в ситуации, отвечающие здоровому образу жизни	Актуальный опыт ведения здорового образа жизни

Итак, педагогическими условиями формирования готовности студентов медицинского вуза к ведению здорового образа жизни выступают:

1. Обеспечение студентам постоянного доступа к информации о человеке (анатомия, физиология, психология и др.), о здоровье (физическом, психическом, социальном), о здоровом образе жизни и его составляющих.

2. Обеспечение актуализации знания студента о человеке, о здоровье, о здоровом образе жизни и его составляющих и наполнения данного знания личностным смыслом.

3. Приобщение студентов к ценностям «здоровье», «здоровый образ жизни», «жизнь», «ответственность», «самосовершенствование (нравственное, физическое)», «самостоятельность», «свобода», «человек» как на учебных занятиях, так и во внеаудиторной работе.

4. Обеспечение позитивного эмоционального фона при сообщении студентам знаний о человеке, о здоровье, о здоровом образе жизни и его составляющих и приобщении их к ценностям «здоровье», «здоровый образ жизни», «человек», «жизнь», «ответственность», «свобода», «самосовершенствование (нравственное, физическое)», «самостоятельность».

5. Формирование волевых качеств студентов как на учебных занятиях, так и во внеаудиторной работе.

6. Формирование у студентов умений ведения здорового образа жизни.

Определенные нами педагогические условия формирования готовности студентов медицинского вуза к ведению здорового образа жизни обеспечивают такую готовность студентов при систематической и последовательной их реализации в образовательном процессе вуза.

### Список литературы:

1. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р [Электронный ресурс] // Гарант.ру. <https://base.garant.ru/74966492>.
2. Сколько в России приверженцев ЗОЖ [Электронный ресурс] // Демоскоп Weekly. 2023. № 1013–1014. 2023. <https://www.demoscope.ru/weekly/2023/01013/opros03.php>.
3. Грачев Ю.А. Понятие «Готовности к деятельности» в системе современного психолого-педагогического знания // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2011. Т. 52, № 4. С. 172–175.
4. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологические проблемы готовности к деятельности. Минск: БГУ, 1976. 176 с.
5. Михайлов О.В. Готовность к деятельности как акмеологический феномен: содержание и пути развития: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.13. М., 2007. 23 с.
6. Оплетин А.А. Готовность как важный фактор самореализации личности в процессе саморазвития // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013. № 2 (27). С. 126–131.
7. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь. М.: Академия, 2000. 176 с.
8. Витун Е.В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов нефизкультурных вузов на основе ценностных ориентаций: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Магнитогорск, 2007. 24 с.
9. Гиголаева Т.В. Формирование у студентов педагогического вуза готовности к реализации здорового образа жизни: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Кострома, 2006. 23 с.

10. Егоров И.Н., Калачев Г.А. Формирование готовности к ведению здорового образа жизни студентов педагогического колледжа на основе компетентностного подхода // Вестник Бурятского государственного университета. 2011. № 1. С. 144–148.
11. Полонский В.М. Словарь по образованию и педагогике. М.: Высшая школа, 2004. 512 с.
12. Ипполитова Н.В., Стерхова Н.С. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация // General and Professional Education. 2012. № 1. С. 8–14.
13. Белкова И.Ю., Чухрова М.Г. Стратегические принципы и педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов // Мир науки, культуры, образования. 2010. № 5 (24). С. 197–199.
14. Зиновьев Н.А., Святченко П.Б. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов технического вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 4 (134). С. 98–102.
15. Лойко О.Л. Педагогические условия формирования культуры здорового образа жизни студентов и механизмы их реализации // Вестник Минского государственного лингвистического университета. Серия 2: Педагогика, психология, методика преподавания иностранных языков. 2018. № 2 (34). С. 14–21.
16. Носов А.Г., Бриленок Н.Б. Педагогические условия становления здорового образа жизни у студентов // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 4–2. С. 305–310.
17. Зысманов Б.М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в образовательном процессе вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Смоленск, 2006. 20 с.
18. Шелиспанская Э.В. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тула, 2004. 22 с.
19. Малютин Т.В., Лонская Л.В. Психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни в медицинском вузе // Омский психиатрический журнал. 2019. № 4 (22). С. 26–29. DOI: 10.24411/2412-8805-2019-10406.
20. Филозоф А.А., Филина Л.А., Набродов Г.М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни у студентов медицинского вуза // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей V всерос. науч.-практ. конф. с международным участием. Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2016. С. 252–255.
21. Щуркова Н.Е. Система воспитания в школе и практическая работа. М.: Аркти, 2007. 152 с.

Информация об авторе(-ах):	Information about the author(-s):
<p><b>Серпер Сергей Александрович</b>, кандидат экономических наук, заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья; Самарский государственный медицинский университет (г. Самара, Российская Федерация). E-mail: sergeyserper@gmail.com.</p>	<p><b>Serper Sergey Aleksandrovich</b>, candidate of economical sciences, head of Physical Education and Health Department; Samara State Medical University (Samara, Russian Federation). E-mail: sergeyserper@gmail.com.</p>

**Для цитирования:**

Серпер С.А. Педагогические условия формирования готовности студентов медицинского вуза к ведению здорового образа жизни // Самарский научный вестник. 2024. Т. 13, № 1. С. 203–209. DOI: 10.55355/snv2024131315.