

УДК 378.172**Формирование познавательной активности к здоровому образу жизни в условиях занятий физической культуры в вузе****Ноздрина Наталья Александровна**

Доктор педагогических наук, доцент,
доцент кафедры гуманитарных и социальных дисциплин,
Брянский государственный технический университет,
241035, Российская Федерация, Брянск, бульвар 50 лет Октября, 7;
e-mail: nozdrina.natalye@mail.ru

Ляпин Виктор Михайлович

Кандидат педагогических наук
Старший преподаватель кафедры
социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин,
Северо-Кавказский филиал,
Российский государственный университет правосудия
350020, Российская Федерация, Краснодар, ул. Красных Партизан, 234;
e-mail: nc_rla@mail.ru

Аннотация

В статье показано, что формирование познавательной активности студентов к здоровому образу жизни в условиях занятий физической культуры в высших учебных заведениях представляет собой важную и актуальную задачу, требующую комплексного подхода. В условиях современного общества, где здоровье населения становится все более уязвимым из-за малоподвижного образа жизни и неправильного питания, необходимо не только обеспечить физическую активность студентов, но и развивать их осознанное отношение к собственному здоровью. Эффективная система физического воспитания должна включать в себя не только занятия спортом, но и интеграцию знаний о здоровье и физической активности в учебный процесс, что позволит студентам осознать значимость этих аспектов для их будущей профессиональной деятельности и личной жизни. Внедрение инновационных методов обучения, таких как междисциплинарные проекты и интерактивные семинары, а также индивидуализированный подход к каждому студенту, способствует созданию мотивирующей образовательной среды.

Для цитирования в научных исследованиях

Ноздрина Н.А., Ляпин В.М. Формирование познавательной активности к здоровому образу жизни в условиях занятий физической культуры в вузе // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 12А. С. 105-111.

Ключевые слова

Здоровый образ жизни, высшее образование, познавательная способность, студенты, учебный процесс, мотивация, комплексный подход.

Введение

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к физическому и психическому здоровью человека. Особую роль в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ) играет система высшего образования, где физическая культура является неотъемлемой частью учебного процесса. Однако для достижения устойчивой мотивации студентов к ЗОЖ важно развивать не только физические качества, но и познавательную активность – осознанное стремление к получению знаний о здоровье, физическом развитии и методах его совершенствования.

Основное содержание

Исследования, посвящённые взаимосвязи между активными уроками, физической подготовкой и здоровьем, показывают, что вузовские занятия физкультурой — это возможность для студентов регулярно двигаться. Ведущие организации в сфере здравоохранения и физической активности в своих официальных документах подчёркивают необходимость включения упражнений средней и высокой интенсивности в программу по физкультуре.

Многочисленные исследования подтверждают важность занятия физической культурой в вузе в повышении уровня физической активности и укреплении здоровья. Мета-анализ 19 интервенционных исследований также показал, что в 8 из них удалось добиться роста активности студентов в обучении.

При этом, эффективное преподавание предполагает достижение запланированных учебных результатов. Для этого преподавателям необходимы навыки организации занятий, позволяющие уделять не менее 50% времени физической активности, а также обеспечивать оптимальные условия для освоения материала (например, индивидуальный подход, высокий уровень успешности, глубокая проработка навыков и т. д.).

Кроме того, необходимо интегрировать знания о здоровье и физической активности в другие учебные дисциплины. Это может быть реализовано через междисциплинарные проекты и семинары, где студенты смогут исследовать влияние физической активности на различные аспекты жизни: от здоровья до профессиональной карьеры. Такой подход не только углубляет понимание важности ЗОЖ, но и формирует у студентов устойчивую мотивацию к ведению активного образа жизни после окончания учёбы.

В современном обществе, где наблюдается рост заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни и неправильным питанием, проблема формирования познавательной активности студентов к здоровому образу жизни становится особенно актуальной. В условиях высшего учебного заведения, где студенты подвергаются значительным учебным и социальным нагрузкам, важно не только обеспечить физическую активность, но и развить у них осознанное отношение к своему здоровью и благополучию.

Несмотря на наличие курсов физической культуры и разнообразных спортивных секций в вузах, многие студенты не проявляют достаточного интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни. Это может быть связано с недостатком мотивации, отсутствием знаний о важности физической активности и здорового питания, а также с влиянием внешних факторов, таких как стресс и нехватка времени. В результате, студенты зачастую не осознают значимость

физической активности для своего здоровья и успешной учебы.

Таким образом, возникает необходимость в разработке и внедрении методов и подходов, направленных на формирование познавательной активности студентов к здоровому образу жизни в рамках занятий физической культуры. Важно выявить эффективные стратегии, которые помогут студентам не только понять теоретические аспекты здорового образа жизни, но и интегрировать их в свою повседневную практику.

Кроме того, необходимо учитывать индивидуальные особенности студентов, их интересы и потребности, чтобы создать благоприятную образовательную среду. Это включает использование современных технологий, интерактивных методов обучения, проектной деятельности и активного вовлечения студентов в процесс формирования их собственного здоровья.

В самом общем смысле здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это комплексное понятие, включающее физическое, психическое и социальное благополучие. Одним из ключевых факторов его формирования является познавательная активность — стремление человека к получению новых знаний, осознанному анализу информации и применению её на практике. Познавательная активность не только расширяет кругозор, но и напрямую влияет на мотивацию к ведению ЗОЖ, помогая человеку принимать осознанные решения в отношении своего здоровья.

Познавательная активность — это интерес к знаниям, желание самостоятельно изучать и применять новую информацию. В контексте физической культуры она проявляется в осознанном отношении студентов к своему здоровью, понимании влияния физических упражнений на организм и стремлении к самосовершенствованию.

Познавательная активность проявляется в интересе к информации о здоровье, медицине, питании, физической активности и психологическом благополучии. Люди с высокой познавательной активностью чаще изучают научные данные, сравнивают разные точки зрения и выбирают наиболее эффективные стратегии для поддержания здоровья. Например, понимание механизмов влияния сахара на организм может мотивировать к сокращению его потребления, а знание о пользе регулярных физических нагрузок — к включению тренировок в повседневную жизнь.

Факторы, способствующие формированию познавательной активности:

- Мотивация – осознание личной и профессиональной значимости ЗОЖ.
- Информированность – доступ к достоверным данным о физиологии, питании, режиме дня.
- Практическая направленность – связь теоретических знаний с реальными занятиями.
- Интерактивные методы обучения – использование современных технологий (фитнес-трекеры, мобильные приложения, онлайн-курсы).

Не менее важную роль играет и критическое мышление, которое развивается благодаря познавательной активности. В современном мире существует множество мифов о здоровье, и способность анализировать информацию помогает отделять научно обоснованные рекомендации от псевдонаучных советов. Это снижает риски следования вредным практикам, таким как опасные диеты или отказ от вакцинации без оснований.

Кроме того, познавательная активность способствует формированию долгосрочных привычек. Когда человек понимает, почему те или иные действия полезны (например, закаливание или медитация), он с большей вероятностью интегрирует их в свою жизнь. Осознанный подход к здоровью также уменьшает зависимость от сиюминутных эмоций —

например, желания пропустить тренировку или съесть вредную пищу.

Развитие познавательной активности начинается с детства, но её можно культивировать в любом возрасте. Чтение научно-популярной литературы, прохождение образовательных курсов, участие в семинарах по здоровью — всё это укрепляет мотивацию к ЗОЖ. Важно и создание среды, поддерживающей любознательность: обсуждение здоровых привычек в семье, популяризация медицинских знаний через СМИ, доступность достоверной информации в интернете.

Методы формирования познавательной активности на занятиях физической культурой в вузе играют ключевую роль в развитии студентов как будущих специалистов и активных граждан. Одним из эффективных подходов является интеграция теоретических и практических занятий. Это может включать проведение лекций и семинаров по основам здорового образа жизни, физиологии и биомеханике, что позволяет студентам не только получить теоретические знания, но и понять их практическое применение. Например, разбор кейсов, анализирующих влияние гиподинамии, стресса и питания на здоровье, дает возможность студентам осознать важность этих факторов для их физического состояния. Включение элементов самоконтроля, таких как ведение дневников физической активности, помогает формировать ответственное отношение к собственному здоровью.

Другим важным методом является использование инновационных технологий. Применение фитнес-браслетов и мобильных приложений для мониторинга активности позволяет студентам отслеживать свои достижения и мотивировать себя на регулярные тренировки. Виртуальные тренажеры и онлайн-платформы для самостоятельных тренировок открывают новые горизонты для обучения и развития физической активности в удобное время. Геймификация учебного процесса через соревнования, квесты и бонусные системы за достижения делает занятия более увлекательными и стимулирует студентов к активному участию.

Проектная и исследовательская деятельность также способствует повышению познавательной активности. Разработка студенческих проектов по здоровому образу жизни, позволяет углубить знания студентов и развить исследовательские навыки. Участие в научных конференциях по физической культуре и спортивной медицине дает возможность обмениваться опытом и получать новые идеи. Проведение мастер-классов от профессиональных спортсменов и тренеров не только обогащает знания студентов, но и вдохновляет их на дальнейшие занятия спортом.

Создание благоприятной среды для занятий физической культурой является завершающим элементом в формировании познавательной активности. Организация спортивных клубов и секций по интересам способствует развитию командного духа и социальной активности. Проведение тематических мероприятий, таких как Дни здоровья, марафоны и челленджи, создает дополнительные возможности для вовлечения студентов в активный образ жизни. Сотрудничество с медицинскими специалистами и психологами для консультаций помогает студентам получать квалифицированную помощь и поддержку в вопросах здоровья и психоэмоционального состояния.

Заключение

Таким образом, формирование познавательной активности студентов к здоровому образу жизни в условиях занятий физической культуры в высших учебных заведениях представляет

собой важную и актуальную задачу, требующую комплексного подхода. В условиях современного общества, где здоровье населения становится все более уязвимым из-за малоподвижного образа жизни и неправильного питания, необходимо не только обеспечить физическую активность студентов, но и развивать их осознанное отношение к собственному здоровью. Эффективная система физического воспитания должна включать в себя не только занятия спортом, но и интеграцию знаний о здоровье и физической активности в учебный процесс, что позволит студентам осознать значимость этих аспектов для их будущей профессиональной деятельности и личной жизни. Внедрение инновационных методов обучения, таких как междисциплинарные проекты и интерактивные семинары, а также индивидуализированный подход к каждому студенту, способствует созданию мотивирующей образовательной среды. Таким образом, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у студентов возможно через активное вовлечение их в процесс обучения и осознание ценности физической активности как неотъемлемой части их жизни. В результате, успешная реализация данных подходов будет способствовать не только укреплению здоровья студентов, но и формированию ответственного отношения к своему благополучию в будущем.

Библиография

1. Ноздрина Н.А., Ляпин В.М. Формирование педагогических условий занятий физической культурой на положительную я-концепцию студентов в условиях вуза // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 5А.
2. Bryan C. L., Solmon M. A. Student motivation in physical education and engagement in physical activity // Journal of sport behavior. – 2012. – Т. 35. – №. 3. – С. 267.
3. Kulinna P. H., Silverman S., Keating X. D. Relationship between teachers' belief systems and actions toward teaching physical activity and fitness // Journal of teaching in physical education. – 2000. – Т. 19. – №. 2. – С. 206-221.
4. Martin J. J. et al. Determinants of teachers' intentions to teach physically active physical education classes // Journal of Teaching in Physical Education. – 2001. – Т. 20. – №. 2. – С. 129-143.
5. Martin J. J. et al. The impact of a social cognitive theory-based intervention on physical education teacher self-efficacy // Professional development in education. – 2009. – Т. 35. – №. 4. – С. 511-529.
6. Martin J. J., Kulinna P. H. A social cognitive perspective of physical activity related behavior in physical education // Journal of Teaching in Physical Education. – 2005. – Т. 24. – №. 3. – С. 265-281.
7. Martin J. J., Kulinna P. H. Self-efficacy theory and the theory of planned behavior: Teaching physically active physical education classes // Research quarterly for exercise and sport. – 2004. – Т. 75. – №. 3. – С. 288-297.
8. Webster C. A. et al. An exploratory study of elementary classroom teachers' physical activity promotion from a social learning perspective // Journal of Teaching in Physical Education. – 2015. – Т. 34. – №. 3. – С. 474-495.
9. Hildebrand K. M., Johnson D. J. Determinants of college physical activity class enrollment: Implications for high school physical education // Physical Educator. – 2001. – Т. 58. – №. 1. – С. 51.
10. Linda Rikard G., Banville D. High school student attitudes about physical education // Sport, Education and Society. – 2006. – Т. 11. – №. 4. – С. 385-400.

Formation of cognitive activity towards healthy lifestyle in physical education classes at universities

Natal'ya A. Nozdrina

PhD in Pedagogy,
Associate Professor at the Department of humanities and social sciences,
Bryansk State Technical University,
241035, 7 50 let Otyabrya blvd, Bryansk, Russian Federation;
e-mail: nozdrina.natalye@mail.ru

Viktor M. Lyapin

PhD in Pedagogy

Senior Lecturer of the Department of Social, Humanities and Natural Sciences

North Caucasus Branch

Russian State University of Justice

350020, 234, Krasnykh Partizan str., Krasnodar, Russian Federation;

e-mail: nc_rla@mail.ru

Abstract

The article demonstrates that developing students' cognitive activity towards healthy lifestyle during physical education classes in higher education institutions represents an important and relevant task requiring a comprehensive approach. In modern society, where public health is becoming increasingly vulnerable due to sedentary lifestyles and poor nutrition, it is essential not only to ensure students' physical activity but also to cultivate their conscious attitude towards personal health. An effective physical education system should incorporate not only sports activities but also integrate knowledge about health and physical activity into the educational process. This integration enables students to understand the significance of these aspects for their future professional activities and personal lives. The implementation of innovative teaching methods, such as interdisciplinary projects and interactive seminars, along with an individualized approach to each student, contributes to creating a motivating educational environment.

For citation

Nozdrina N.A., Lyapin V.M. (2024) Formirovanie poznatelnoi aktivnosti k zdorovomu obrazu zhizni v usloviyakh zanyatiy fizicheskoi kultury v vuze [Formation of Cognitive Activity Towards Healthy Lifestyle in Physical Education Classes at Universities]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (12A), pp. 105-111.

Keywords

Healthy lifestyle, higher education, cognitive ability, students, educational process, motivation, comprehensive approach.

References

1. Nozdryna N.A., Lyapin V.M. (2024) Formirovanie pedagogicheskikh usloviy zanyatiy fizicheskoy kulturoy na polozhitel'nyu ya-kontseptsuyu studentov v usloviyakh vuza [Formation of pedagogical conditions for physical culture classes on the positive self-concept of students in the context of higher education institutions]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14(5A).
2. Bryan C.L., Solmon M.A. (2012) Student motivation in physical education and engagement in physical activity. *Journal of Sport Behavior*, 35(3), pp. 267.
3. Kulinna P.H., Silverman S., Keating X.D. (2000) Relationship between teachers' belief systems and actions toward teaching physical activity and fitness. *Journal of Teaching in Physical Education*, 19(2), pp. 206-221.
4. Martin J.J. et al. (2001) Determinants of teachers' intentions to teach physically active physical education classes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20(2), pp. 129-143.
5. Martin J.J. et al. (2009) The impact of a social cognitive theory-based intervention on physical education teacher self-efficacy. *Professional Development in Education*, 35(4), pp. 511-529.
6. Martin J.J., Kulinna P.H. (2005) A social cognitive perspective of physical activity related behavior in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 24(3), pp. 265-281.
7. Martin J.J., Kulinna P.H. (2004) Self-efficacy theory and the theory of planned behavior: Teaching physically active physical education classes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(3), pp. 288-297.

-
8. Webster C.A. et al. (2015) An exploratory study of elementary classroom teachers' physical activity promotion from a social learning perspective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34(3), pp. 474-495.
 9. Hildebrand K.M., Johnson D.J. (2001) Determinants of college physical activity class enrollment: Implications for high school physical education. *Physical Educator*, 58(1), pp. 51.
 10. Linda Rikard G., Banville D. (2006) High school student attitudes about physical education. *Sport, Education and Society*, 11(4), pp. 385-400.