

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 378

**К.О. СЕРГАЗИЕВА, О.О. ЛАГОЙКИНА**

*(sergazieva.karima@mail.ru, lesya-lagoikina@mail.ru)*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЛИЧНОСТНАЯ ЦЕННОСТЬ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Приводятся результаты исследования отношения студентов к здоровому образу жизни, проведенного методом анкетирования, что позволит наметить пути повышения их информированности и личной мотивации к ведению здорового образа жизни.*

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, студенты, физическая культура, спорт.*

Проблема укрепления здоровья молодежи является одной из наиболее актуальных в современной России. Здоровье студентов имеет огромное значение, так как в будущем они смогут выполнять свою профессиональную деятельность и реализовывать социальную функцию только при сохранном здоровье [4]. Человек – сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья [5].

Состояние здоровья конкретного человека является результатом взаимодействия наследственных особенностей его организма с условиями окружающей среды. Оно никогда не бывает постоянным и меняется медленно или резко в сторону улучшения или ухудшения в зависимости от мероприятий, которые человек предпринимает для его сохранения, и текущих внешних воздействий [10].

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закалывающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье [9]. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение. Другие излишествуют в еде, вызывая, тем самым, развитие ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета. Третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от умственных и бытовых забот, всегда беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что, в конечном итоге, приводит к заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) в современных условиях рассматривают как глобальную социальную проблему, которая составляет часть жизни всего общества в целом [6]. Основы здорового образа жизни необходимы для полноценного становления каждого человека. В данных условиях особенно значимым представляется воспитание ценностного отношения к ЗОЖ и своему здоровью среди молодежи [2].

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность [9; 12].

ЗОЖ во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Для студента с высоким уровнем развития личности характерно не только стремление познать себя, но и желание и умение изменять себя, среду, в которой он находится. Путем активного самоизменения и формируется личность ее образ жизни. Самосознание, вбирая в себя опыт достижений личности в различных видах деятельности, проверяя физические и психические качества через внешние виды деятельности, общение, формирует полное представление студента о себе. Одновременно с этим в структуру самосознания включаются идеалы, нормы и ценности, общественные по своей сути. Они присваиваются личностью, становятся ее собственными идеалами, ценностями, нормами, частью ядра личности – ее самосознания [8; 12].

Таким образом, ценностное отношение к деятельности по формированию здорового образа жизни будущих специалистов включает:

1. Осознание первостепенной значимости и необходимости сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса;
2. Приоритетное ценностное отношение к здоровью;
3. Создание мотивации и использование оздоровительных технологий не только в процессе обучения, но и в течение всей жизни человека [1; 7].

В общественном сознании прочно утверждается мнение, что физическая культура общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни. Учитывая все вышесказанное, можно утверждать об **особой актуальности данного исследования** для перспективы формирования личных ценностей будущих педагогов по физической культуре. **Целью** нашей работы явилось исследование отношения студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Волгоградского государственного социально-педагогического университета (ВГСПУ) к здоровому образу жизни.

Задачи исследования:

1. Провести анкетный опрос студентов второго курса кафедры теории и методики обучения физической культуре (ФК), факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности ВГСПУ.
2. Проанализировать результаты анкет: «Здоровый образ жизни», «Ваш образ жизни и здоровье», «Мотивация здорового образа жизни», «Правильно ли Вы питаетесь?».
3. Сформулировать выводы и практические рекомендации, что позволит наметить пути повышения информированности и личной мотивации будущих педагогов по физической культуре к ведению ЗОЖ.

**Материалы и методы.** Нами было обследовано 23 студента. Из них 87% составили лица мужского пола, 13% – женского. Средний возраст учащихся –  $20,6 \pm 0,2$  года.

Основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса. Она наиболее удобна при обработке и анализе данных, так же позволяет значительно сократить время сбора информации, в отличие от метода беседы или интервьюирования. Грамотно построенное анкетирование оказывается весьма экономичным и позволяет получать необходимую для принятия оперативных управленческих решений информацию [3].

В ходе исследования использовались анкеты-опросники: «Здоровый образ жизни» (21 вопрос с одиночным вариантом ответа), «Ваш образ жизни и здоровье» (тест состоит из 25 вопросов, каждый вопрос содержит два варианта ответов «да» или «нет», каждый ответ равен определенному количеству баллов), «Мотивация здорового образа жизни» (10 вопросов с выбором наиболее предпочтительных вариантов ответа), «Правильно ли Вы питаетесь?» (тест из 12 вопросов с одиночным вариантом ответа). Анкетирование носило анонимный и добровольный характер.

**Результаты.** По результатам первого анкетирования «Здоровый образ жизни» на вопрос «По-вашему, мнению, здоровый образ жизни – это...?» 41% опрошенных ответили отказ от вредных привычек и 41% занятия физической культурой и спортом. 18% учащихся отождествляют ЗОЖ со здоровьем.

При этом 90% студентов относятся к здоровому образу жизни положительно, а 10% скорее положительно. Установлено, что более половины второкурсников оценивают свое здоровье как «хорошее» – 54%. Считают, что оно «удовлетворительное» – 36% респондентов.

Особенного внимания заслуживают ответы на вопрос «Что Вы делаете для поддержания своего здоровья и как часто?» Так, число студентов ежедневно занимающихся спортом и посещающих спортивные секции составило 18%, делающих это 2-3 раза в неделю 68,5%, а время от времени – 13,5%. Утреннюю зарядку ежедневно делают 20% опрошенных, 2-3 раза в неделю 27%, время от времени 22%. Около трети студентов (31%) не делают утреннюю зарядку никогда. Нами установлено, что никто из учащихся для поддержания своего здоровья регулярно не выполняет закаливающие процедуры. На вопрос «Что Вам больше всего нравится делать в свободное время?» самыми популярными ответами были: заниматься спортом – 27%, встречаться с друзьями, подругами – 27%, слушать музыку – 18%, «сидеть в интернете» – 13,5%.

Выявлено, что 45% второкурсников соблюдают режим дня время от времени, 22,5% 2-3 раза в неделю, 22,5% никогда и ежедневно только 10%. опрошенных лиц. Полноценно питаются ежедневно 31,5%, 2-3 раза в неделю 31,5%, время от времени 31,5% и никогда 5,5%. Ежедневно придерживаются режима питания (питаются по часам) 22,5% студентов, а никогда 27,5%. При этом примерно треть респондентов (32,5%) подразумевают под рациональным питанием именно соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме). Подавляющее большинство – 90% осознают, что рациональное здоровое питание является составной частью ЗОЖ. Отмечено, что около половины студентов не придерживаются особой диеты – 45%.

Анкетирование позволило выяснить и отношение студентов к употреблению спиртных напитков: около трети (30%) второкурсников ответили, что не употребляют алкоголь никогда, а половина (50%) только по праздникам. Среди опрошенных студентов ВГСПУ сказали, что курят регулярно только 4,5%. При этом 90% учащихся знают, что курение вредно для окружающих некурящих. 85,5% считают, что стоит отказаться от этой вредной привычки, чтобы быть здоровыми. Анализ анкеты «Ваш образ жизни и здоровье» показал, что ведут здоровый образ жизни 57% студентов второго курса, 43% нуждаются в пересмотре отдельных аспектов образа жизни.

В ходе обработки анкеты «Мотивация здорового образа жизни» высший уровень мотивации ЗОЖ был выявлен у большинства опрошенных – 58%, высокий уровень наблюдался у 28%, средний уровень у 14% учащихся. Особенно следует отметить, что низкий уровень мотивации не был зарегистрирован.

По результатам теста «Правильно ли Вы питаетесь?» нами установлено, что отличного режима и качества питания придерживаются только 9% респондентов. Необходимо улучшить свое питание 24% студентов. При этом подавляющему большинству учащихся – 67% следует быть внимательными к вопросам питания, так как существует опасность для их здоровья.

В результате проведенного исследования нами сформулированы следующие **выводы**:

1. Большинство студентов 2-го курса ВГСПУ, факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности, кафедры теории и методики обучения физической культуре относятся положительно к ЗОЖ (90%), имеют высший уровень мотивации к ведению здорового образа жизни (58%), ведут ЗОЖ (57%) и оценивают состояние своего здоровья как хорошее (54%).

2. Для поддержания своего здоровья большая часть второкурсников занимаются спортом и посещают спортивные секции 2–3 раза в неделю (68,5%). При этом около трети студентов (31%) никогда не делают утреннюю зарядку, и никто из учащихся регулярно не выполняет закаливающие процедуры. В свободное время студенты предпочитают заниматься спортом и встречаться с друзьями, подругами. «Сидят в интернете» лишь 13,5% опрошенных.

3. Только 10% респондентов соблюдают режим дня ежедневно. Выявлено, что студенты не уделяют должного внимания правильному питанию. Полноценно питаются ежедневно 31,5%, ежедневно придерживаются режима питания (питаются по часам) 22,5% студентов. При этом большинство осоз-

нают, что рациональное здоровое питание является составной частью ЗОЖ и треть респондентов подразумевают под рациональным питанием именно соблюдение его режима.

4. Нами установлено, что подавляющему большинству учащихся – 67% следует быть внимательными к вопросам питания, так как существует опасность для их здоровья.

#### **Практические рекомендации:**

1. Включить в план ежедневных индивидуальных занятий физической культурой утреннюю гимнастику, что особенно актуально с учетом обучения во вторую смену.

2. Обратить внимание студентов на необходимость выполнения закаляющих процедур с целью повышения защитных сил организма.

3. Рекомендовано составить индивидуальный режим дня, которого следует придерживаться.

4. Особое внимание уделить вопросам питания (соблюдения его режима, сбалансированности).

Полученные результаты и сделанные выводы позволят наметить пути повышения информированности студентов, мотивации к ведению здорового образа жизни и помогут правильно сформировать личные ценности будущего педагога по ФК [4; 13].

#### **Литература**

1. Ахметов А.М. Стимулирование мотивации физического самосовершенствования студента - будущего учителя М., 2004.
2. Бабаева Д.И. Динамика отношения студентов к здоровому образу жизни, как условию формирования своего здоровья // СтРИЖ : студенческий электрон. журн. №3(03). Окт. 2015. URL : [www.strizh-vspu.ru](http://www.strizh-vspu.ru) <http://elibrary.ru/item.asp?id=25077898>.
3. Гордиец А.В., Трофимова Е.А., Рублева Т.Ю. Особенности отношения студентов медицинского вуза к собственному здоровью // Материалы Всеросс. научн.-практ. конф. «Мониторинг состояния здоровья, качества и образа жизни населения России. Влияние поведенческих факторов риска на здоровье населения». М., ММА им. Сеченова. 2011. С.76–77.
4. Замятина Н.В. Формирование культуры здоровьесбережения в додипломной подготовке врачей. 2010.
5. Здоровое поколение: Программа уроков здоровья и нравственности для учащихся 1-11 классов средней общеобразовательной школы: учебное пособие. Изд-во: ФЛИНТА, 2011.
6. Краснова Г.А. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья // [Электронный ресурс]. URL : [http://rc.yartel.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=630:zdorovyj-obraz-zhizni-s-kursov-pk&catid=137:zdorovesberezenie&Itemid=95](http://rc.yartel.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=630:zdorovyj-obraz-zhizni-s-kursov-pk&catid=137:zdorovesberezenie&Itemid=95).
7. Меньш Е.А. Формирование ценностного отношения студентов к здоровью в процессе межкультурной коммуникации // Вестник Тюмен. гос. ун-та. 2009. № 5. С. 97–105.
8. Основные особенности формирования здорового образа жизни у студентов. URL : <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=557066> 2012
9. Основы здорового образа жизни студентов. URL : <http://referatcollection.ru/4837.html>.
10. Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П., Егорова Т.И., Айриян Э.В. Здоровый образ жизни: учебное пособие. Прометей. 2012.
11. Токарева И.И., Юдина К.А. Исследование отношения студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности к здоровому образу жизни // СтРИЖ: Студенческий электрон. журн. №2 (2). 2015.
12. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000.
13. Щербакова Т.Г., Грибанова О.В. Сравнительная характеристика отношения студентов 1, 3 и 5 курсов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности к своему здоровью // Грани познания: электрон. научн.-образоват. журн. ВГСПУ. 2015. № 2 (36). URL : <http://elibrary.ru/item.asp?id=23409110>

*SERGAZIEVA K.O., LAGOYKINA O.O.*  
*Volgograd State Socio-Pedagogical University*

#### **HEALTHY LIFESTYLE AS PERSONAL VALUE OF FUTURE PE TEACHER**

*Results of research of the relation of students to the healthy lifestyle (HL) conducted by a questioning method that will allow to plan ways of increase of their knowledge and personal motivation to maintaining (HL) are given in article.*

*Key words: healthy lifestyle, health, students, PE, sport.*