

## Список литературы

1. *Панасюк В. П.* Концептуальные основы построения системы качества профессионального образования: монография / В. П. Панасюк, И. А. Ивлиева, Е. К. Чернышева. Санкт-Петербург: Ин-т профтехобразования РАО, 2001. 189 с.
2. *Развитие* профессионального образования: новое качество: сборник научных статей / под науч. ред. С. В. Тарасова. Гатчина: Изд-во ГИЭФПТ, 2016. 139 с.
3. *Селезнева Н. А.* Качество высшего образования как объект системного исследования: лекция-доклад / Н. А. Селезнева. 7-е изд., стереотип. Москва: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2008. 95 с.
4. *Субетто А. И.* Квалитология образования / А. И. Субетто. Санкт-Петербург; Москва: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2000. 220 с.

УДК [378.172:796.071]:37.012

**О. М. Пермяков**

**O. M. Permyakov**

*ФГАОУ ВО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет», Екатеринбург  
Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg  
oleg\_magic@mail.ru*

### **ОЦЕНКА УРОВНЯ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ НА ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ**

### **EVALUATION OF THE LEVEL OF ORIENTATION OF STUDENTS SPORTS TRAINING AREAS FOR A HEALTHY LIFESTYLE**

**Аннотация.** Приводятся результаты изучения уровня ориентации студентов физкультурного направления подготовки на здоровый стиль жизни. Установлено снижение данного уровня за период обучения в вузе.

**Abstract.** The article presents the results of the study of the orientation of students sports training areas for a healthy lifestyle. Set this level of reduction for the period of training in high school.

**Ключевые слова:** здоровье студента, отношение к здоровому стилю жизни.

**Keywords:** student health, attitude to a healthy lifestyle.

Вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья современного студента имеет особую социальную значимость, так как от здоровья данной категории населения зависит здоровье нации.

Студенты – слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска. Интенсификация учебного процесса в вузах отрицательно сказывается на показателях здоровья студентов: их физическом развитии, физической подготовленности, функциональном состоянии, психическом и репродуктивном здоровье [4]. У студентов физкультурного направления подготовки при интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности, сопутствующей учебному процессу, могут наблюдаться не только снижение работоспособности, но и развитие патологических изменений в основных системах жизнеобеспечения. Дело в том, что весь период обучения связан с проблемами: это и высокое психоэмоциональное и умственное напряжение, и приспособление к новым условиям проживания и обу-

чения, и формирование нового круга общения, что ведет к напряжению адаптационных механизмов организма, и, как следствие, к возникновению серьезных проблем со здоровьем.

«Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity» [7], что в буквальном переводе означает: «Здоровье есть состояние полного физического, душевного (в иных интерпретациях умственного или психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или недугов». Здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Реализовать свой интеллектуальный, нравственный, физический и репродуктивный потенциал может только здоровый человек. Вот почему каждому человеку присуще желание быть здоровым и сильным, сохранять как можно дольше активность и достичь долголетия [1]. Факторами здорового образа жизни являются рациональное питание, личная и общественная гигиена, оптимальная двигательная активность, соответствие жизнедеятельности биоритмам, рациональное чередование труда и отдыха, культивация положительных эмоций, сознательная гармонизация собственного внутреннего мира и управление поведением в соответствии с нравственными нормами общества, эротическая культура, отказ от вредных привычек, включающих злоупотребление алкоголем, наркотическими веществами, курение, увлечение азартными играми [1, 3, 6].

К сожалению, психология человека такова, что, пока он молод и здоров, проблема здоровья его мало интересует. До тех пор, пока не появляются конкретные признаки ухудшения самочувствия.

Либерализация процесса обучения в высшей школе изменила отношение студентов физкультурного направления подготовки к спортивным занятиям и здоровому стилю жизни. Личностная ориентация на непрерывное физическое совершенствование не стали значимыми для большинства студентов [5]. На это указывают результаты нашего исследования среди студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета физкультурных направлений подготовки (44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура»; 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивный менеджмент»).

Можно предположить, что будущие тренеры и педагоги за время обучения в вузе изменят свое отношение и поведение, так как условия учебы и соответствующее окружение должны способствовать формированию положительного отношения к здоровому стилю жизни. Тем не менее, нами выдвигалась противоположная гипотеза: отношение студентов к здоровому стилю жизни, укреплению своего здоровья и физическому самосовершенствованию за годы учебы меняется в негативном направлении; снижается число студентов, посещающих физкультурные и спортивные занятия; растет число курящей молодежи и употребляющей алкоголь, наркотические вещества и др. Выдвигая данную гипотезу, мы опирались на положение, что уровень физической культуры личности обусловлен потребностно-мотивационным компонентом физкультурно-спортивной деятельности, который в процессе обучения постепенно слабеет.

Предметом нашего исследования являлось отношение будущих специалистов физической культуры к здоровому стилю жизни. Определялись как зависимые переменные, связанные с факторами здоровья, так и независимые, в качестве которых были выделены пол, год обучения в вузе. Цель исследования соответствовала предмету.

При опросе респонденты должны были ответить на ряд вопросов, позволяющих оценить учебный процесс с позиции здоровьесохранения, уровень здоровья и физичес-

кой активности студентов, наличие и характер вредных привычек и др. Опросы проводились на протяжении всего периода обучения – в начале и в конце, т. е. на первом и четвертом курсах обучения в четырех академических группах. В исследовании приняли участие 96 студентов.

Результаты подтвердили выдвинутую нами гипотезу. В ходе исследования было установлено, что за годы обучения снизилась физкультурно-спортивная активность опрошенных (с 83,3 % занимающихся физической культурой и спортом на первом курсе до 50,0 % – на последнем курсе обучения). Это свидетельствует о том, что большинство опрошенных не были мотивированы на повышение своего спортивного мастерства и тем самым на улучшение состояния физической подготовленности. Также за годы обучения увеличилось количество студентов, курящих и употребляющих алкогольные напитки (с 33,3 % на первом курсе до 63,3 % на последнем курсе). Видимо, физкультурно-спортивная активность не является фактором, формирующим положительное отношение к своему здоровью. Такое отношение студентов, по-видимому, может быть связано с потерей ими интереса к процессу обучения по выбранной специальности. Подтверждение этого – увеличение числа студентов, сомневающих в выборе профессии и удовлетворенных процессом обучения. Постоянное и частое напряжение студенты чаще всего испытывают из-за финансовых проблем, интенсивности процесса обучения и ухудшения условий жизни. Финансовые проблемы на последнем курсе обучения испытывают около 70 % опрошенных. Современная ситуация, когда студенты вынуждены работать и учиться, отрицательно сказывается на состоянии их здоровья. Отвечая на вопрос: «Полагаете ли Вы, что ваше питание нездоровое», более 50 % студентов ответили утвердительно. А ведь именно хорошее самочувствие и нормальное питание являются основами здоровья и успешности обучения: известно, что неполноценное, несбалансированное питание снижает способность к восприятию знаний.

Студенчество – часть молодежи, которая является будущей интеллигенцией, интеллектуальным потенциалом страны, которая будет влиять на формирование ценностных ориентаций в обществе, следовательно, от того, насколько здорова и квалифицирована будет эта категория населения, зависит будущее страны [2]. Мы задавали студентам такой вопрос: «Вы занимаетесь физической культурой и спортом потому, что это важно для вашей будущей карьеры?». Число положительных ответов снизились более чем на 35 %: с 90 % на первом курсе обучения до 53,3 % – на последнем курсе. Получается, многие студенты не считают, что здоровье и успех в профессиональной деятельности находятся в непосредственной зависимости, соответственно, желание успеха не является мотивом для занятий физической культурой и спортом.

Таким образом, не все студенты – будущие специалисты в области физической культуры и спорта являются сторонниками здорового стиля жизни. При этом за годы обучения отношение к социальному поведению, связанному с риском для здоровья, у студентов становится более негативным. Вырисовывается противоречие между необходимостью ведения здорового стиля жизни студентами, укреплением их здоровья и отсутствием с их стороны реальных шагов в данном направлении. Это связано в наибольшей степени с несформированностью мотивации и потребностей, необходимых для становления физической культуры личности, которая воспитывается и проявляется в физкультурно-спортивной деятельности [5].

Исследование показало, что будущим тренерам и педагогам по физической культуре не хватает внутренней мотивации, чтобы перейти к осознанному и ответственному

поведению. Видимо, приобретение знаний и профессиональных навыков для многих студентов не является ни социально, ни материально полезным, ибо в настоящее время имеется много данных, подтверждающих, что статус профессии педагога по сравнению с другими профессиями достаточно низок [3].

Таким образом, современные условия создают новый контекст для рассмотрения ценностных ориентаций, образа жизни, досуга студентов, формирования у них мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, для целенаправленной коррекции этого отношения с помощью педагогических средств и методов.

### Список литературы

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. Москва: Альфа-М, 2003. 417 с.
2. Добrorадных М. Б. Здоровье и имидж в образе жизни современных студентов [Электронный ресурс] / М. Б. Добrorадных. Режим доступа: <http://lib.spportedu.ru/Texts.idc?DocID=107595>.
3. Малярчук Н. Н. Культура здоровья педагога: монография / Н. Н. Малярчук. Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 2008. 192 с.
4. Молодежь в России. 2010: статистический сборник / ЮНИСЕФ, Росстат. Москва: Статистика России, 2010. 166 с.
5. Отношение будущих специалистов физической культуры к здоровому образу жизни / К. Кардялис [и др.] // Социологические исследования. 2007. № 12. С. 129–132.
6. Третьякова Н. В. К вопросу о выявлении факторов риска для здоровья детей и подростков в общеобразовательных учреждениях / Н. В. Третьякова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2012. № 3 (85). С. 172–177.
7. WHO Constitution [Electronic resource] // World Health Organization. Access mode: <http://www.who.int/governance/eb/constitution/en/>.

УДК 377.35.015.324

**А. Ю. Петров, К. Е. Клычков, Н. С. Петрова**

**A. Y. Petrov, K. E. Klychkov, N. S. Petrova**

*ГБОУ ДПО «Нижегородский институт  
развития образования», Нижний Новгород*

*ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный  
педагогический университет им. К. Минина», г. Нижний Новгород*

*Nizhny Novgorod institute education development, Nizhny Novgorod  
Nizhny Novgorod state pedagogical university Kuzma Minina, Nizhny Novgorod  
dr.ajpetrov@yandex.ru, klychkov@yandex.ru, dnspetrova@mail.ru*

### **РАЗВИТИЕ РЕФЛЕКСИИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ДУАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **DEVELOPMENT OF USE OF REFLECTION AND STUDYING IN THE DUAL SYSTEM TRAINING**

**Аннотация.** Рассмотрена взаимосвязь рефлексии и работоспособности обучающихся при дуальной системе профессиональной подготовки. Показано, что при дуальной системе