

4. Мышление учителя: Личностные механизмы и понятийный аппарат / Под ред. Ю.Н. Кулюткина, Г.С. Сухобской. М.: Педагогика, 1990. 104 с.

5. Пустильник И.Г. Формирование у учащихся научных понятий // Понятийный аппарат педагогики и образования: Сб. науч. тр. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 1995. Вып.1. С.88–97.

О.Л. Жукова ,

О.Л. Куимова (студ.)

## **ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА**

Известно, что сформированность навыков здорового образа жизни (ЗОЖ) существенно зависит от потребности человека быть физически развитым, работоспособным, иметь хорошее здоровье. Установлено также, что навыки ЗОЖ формируются у людей, обладающих соответствующими знаниями, представляющих пользу активного образа жизни, рационального питания, умеющих целесообразно применять различные методы и средства восстановления и повышения жизненного тонуса.

В 1996 г. в профессионально-педагогическом колледже была разработана и внедрена программа «Основы культуры здоровья», целью которой стало формирование у студентов позитивной мотивации на сохранение, восстановление и укрепление здоровья, а также приобретение необходимых знаний по соблюдению ЗОЖ.

Основной предпосылкой разработки и внедрения программы в учебный процесс послужили данные, полученные в результате анализа состояния здоровья студентов колледжа.

В ходе исследовательской работы решались соответствующие задачи и достигались определенные цели.

*Цель работы* – выяснить у студентов сформированность привычки ЗОЖ; разработать проект комплексной программы «Здоровье» для обучающихся в профессионально-педагогическом колледже (ППК).

### **Задачи:**

1. Оценить состояние здоровья студентов за период с 1993 по 1995 гг.
2. Выяснить отношение студентов к физической культуре как фактору укрепления здоровья, повышения работоспособности и физической подготовки.
3. Определить уровень знаний и умений студентов по вопросам ЗОЖ в учебной и трудовой деятельности.
4. На основе экспериментальных данных предложить проект комплексной программы «Здоровье» для студентов ППК.

Для решения первой задачи исследовательской работы было проанализировано содержание журналов медицинского обследования студентов, где учитывается количество студентов, прошедших медицинский осмотр, представлены данные по заболеваемости, распределению студентов по медицинским группам. Результаты представлены в табл.1, 2.

Таблица 1

### **Распределение студентов ППК по медицинским группам**

№ п/п	Общий показатель	Количество студентов, имеющих медицинскую группу, человек (%)		
		1993	1994	1995
1	Обследовано студентов	468 –	543 –	474 –
2	Основная медицинская группа (практически здоровые)	415 (88,7)	439 (80,8)	365 (77,0)
3	Подготовительная и специальная медицинские группы (имеющие отклонения в здоровье)	53 (11,3)	101 (18,6)	106 (22,4)
4	Освобожденные от занятий физической культурой	– –	3 (0,6)	3 (0,6)

Как видно из табл.1, прослеживается тенденция к увеличению студентов, нуждающихся в специальных мерах по реабилитации своего физического состояния, в лечебной физической культуре, что будет являться одним из направлений программы «Здоровье». Число студентов специальной медицинской группы выросло с 1993 по 1995 гг. на 11,1%, т.е. почти в 2 раза.

В табл.2 приведены данные заболеваемости студентов и динамика их изменения за 1993 – 1995 гг.

Таблица 2

## Показатели заболеваемости студентов за 1993 – 95 гг.

№ п/п	Заболевание	Количество человек		
		1993	1994	1995
1	Пиелонефрит (заболевание почек)	4	15	15
2	Холецистит (заболевание печени)	6	26	13
3	Миопия (заболевание глаз)	24	17	31
4	Гастрит (желудочно-кишечный тракт)	5	31	15
5	Анемия (малокровие)	7	9	18
6	Сколиоз (искривление позвоночника)	3	3	3
7	Ожирение II – III степени	3	3	1

Если сравнить показатели заболеваемости студентов в 1993 г. и в 1995 г., то можно заметить, что происходит увеличение числа студентов, страдающих соматическими заболеваниями. Так пиелонефрит в 1993 г. наблюдался у 4 человек, а в 1995 г. – у 15 студентов, т.е. произошло увеличение в 3,8 раза. Гастрит в 1993 г. был у 5 человек, а в 1995 г. – у 15, таким образом, вновь наблюдается увеличение в 2,6 раза. Диагноз «холецистит» в 1993 г. был проставлен 6 человекам, а в 1995 г. – 13. Снова видим увеличение заболеваемости в 2,6 раза. А также ухудшение зрения студентов произошло в 1995 г. в 1,3 раза. В 2,6 раза больше наблюдается студентов, страдающих анемией, в 2,7 раза увеличился показатель искривления позвоночника. В таком случае можно предположить, что увеличение числа студентов, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, малокровием, происходит из-за нарушения режима и недостаточного рациона питания, а также нарушения основ ЗОЖ, что должно отразиться при составлении и реализации в ППК программы «Здоровье».

Для решения второй и третьей задач работы мы пользовались методом анкетирования. Так в анкетном опросе участвовали 33 студентки ППК, осваивающие специальность «Педагог дополнительного образования». Возраст респонденток 15–16 лет. Выбор был сделан с учетом будущей профессиональной деятельности педагога-организатора и пропагандиста ЗОЖ. Для решения поставленных задач исследования был определен блок вопросов, позволяющих

оценить состояние здоровья студенток, выявить их двигательную активность, а также знания и умения по вопросам ЗОЖ.

Прежде всего, мы считали необходимым выяснить, знают ли студентки свои антропометрические показатели. При анализе опроса, мы получили следующие показатели: свой рост знает 21 человек (63,6% опрошенных), следят за изменением массы тела 24 девушки (72,7%), определить свой пульс могут 6 человек (18,2%), а вот измерить артериальное давление могут лишь 4 человека (12,1%).

Далее студенткам предлагалось оценить свое состояние здоровья и ответить на вопросы: имеете ли Вы хронические заболевания? сколько раз в году вы болеете? Так свое здоровье как хорошее оценивает 21 человек (63,6%), 9 человек считают свое здоровье удовлетворительным (27,3%), 2 девушки имеют слабое здоровье. Из всех участвовавших в опросе 12 человек (36,4%) имеют хронические заболевания, такие как холецистит, пиелонефрит, гастрит, колит, бронхит, гайморит. Болеют один или два раза в год 11 человек (33,3%), 3 раза в год и более - 13 студенток (39,4%).

Нам удалось выявить и двигательную активность учащихся. Так уроки физической культуры считают средством укрепления здоровья и работоспособности и посещают их 2 раза в неделю 16 человек (48,5%), 5 человек занимаются спортом в клубах 3 раза в неделю (15,2%), 12 человек занимаются спортом самостоятельно по 20–30 минут 3 раза в неделю (36,4%). Интересно было узнать, что платные оздоровительные мероприятия посещают 19 студенток (57,6%), причем 13 из них ходят в баню, 6 человек посещают бассейн, лишь одна девушка занимается в тренажерном зале.

Второй блок вопросов позволил оценить знания и умения респондентов по организации ЗОЖ. Так по результатам нашего опроса можно определить, что имеют вполне сформированное понятие о ЗОЖ 12 человек (36,4%), слабо сформировано оно у 19 респондентов (57,6%), 2 человека (6,1%) не имеют вообще представления об организации ЗОЖ. Причем свои знания получают из специальной научно-популярной литературы 9 студенток (27,3%), 23 респондентки (69,7%) лишь слышали, что имеется такая литература, а 1 студентка ответила, что не знает о специальной литературе о ЗОЖ. Огорчает и то, что ни одна из студенток не могла назвать периодического издания или популярной книги по проблемам ЗОЖ.

Мы попытались также выяснить, какие оздоровительные или спортивные телепередачи знают или смотрят студентки. Оказалось, что регулярно студентки смотрят такие передачи с оздоровительной направленностью, как «Здоровье».

вье», «90х60х90», «Аптека». Спортивными новостями интересуются 8 человек (24,2%), следят за соревнованиями, турнирами 17 человек (51,5%), а 8 студентов вообще не интересуются телепередачами такой направленности.

На вопрос о знании и применении различных средств оздоровления в семье респонденты ответили следующим образом: в одной семье используют методику лечебного голодания, в пяти семьях для лечения применяют лекарственные травы, 7 студентов (21,2%) ответили, что применяют некоторые, но не знают, какие именно средства, 1 студентка знает приемы массажа, 19 опрошенных (57,6%) затруднились ответить на этот вопрос.

В ходе опроса мы также узнали о том, что студентам хотелось бы получить знания и умения ЗОЖ, обучаясь в колледже. Мнения по этому вопросу практически были едиными: 25 студентов считают, что знания о ЗОЖ необходимы, причем проявляют интерес к вопросам питания, средствам восстановления организма, методикам массажа, снятия стрессов и утомления, способам похудения, нетрадиционным методам оздоровления, а вот 8 человек (24,2%) полагают, что знания в этой области им не нужны.

Анализ результатов исследования позволил сделать следующие выводы:

1. Состояние здоровья студентов, наличие практически у каждого четвертого из них какого-либо отклонения в здоровье обязывает педагогический коллектив колледжа быть еще более требовательным к организации различных оздоровительных мероприятий. Особое внимание следует обратить на питание, медицинское обслуживание, двигательную активность студентов вне рамок учебной нагрузки.

2. Низкий уровень знаний студентов о ЗОЖ привел к тому, что учащиеся не имеют навыков ЗОЖ, что предполагает наладить более качественную пропаганду здоровья во всех сферах деятельности колледжа, а главным образом, в изменении программных документов естественных и гуманитарных дисциплин.

3. И наконец, решение вопросов оздоровления студентов, привитие им навыков ЗОЖ мы видим в реализации комплексной программы «Здоровье», а следовательно, в оптимизации духовных и творческих сил всего коллектива.

### ***Проект комплексной программы «Здоровье»***

***Цели программы:*** создание условий, оптимизирующих физическое и психофизиологическое состояние студентов; формирование у студентов умений ЗОЖ; организация центра «Здоровье» на базе ППК.

***Задачи программы:***

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья студентов.

2. Достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, разности функций и адаптационных способностей организма соответственно возрасту, физической и умственной работоспособности.

3. Выработка навыков ЗОЖ применительно к учебной и будущей профессиональной деятельности.

#### ***Основные направления программы:***

1. *Охрана и укрепление здоровья студентов.* Реализуются через врачебный контроль с комплексной оценкой здоровья, диагностическое обследование функциональных возможностей студентов, закаливание организма, физиотерапию, витаминотерапию, восстановление и реабилитационные процедуры, нетрадиционные виды оздоровления: физиотерапию, рефлексопрофилактику стрессов и утомления.

2. *Организация службы питания в колледже.* Реализуется через привитие культуры питания, режим и рацион питания, организацию работы студенческого буфета, диетического питания, фитобара, «шведского» стола.

3. *Организация процесса физического воспитания с оздоровительной направленностью.* Организация занятий по интересам с правом выбора двигательной активности (группы общей физической подготовки, плавание, спортивные игры, шейпинг, гимнастика, бальные танцы, туризм); создание условий для самостоятельных занятий; организация групп лечебной физической культуры; организация туристическо-экскурсионной работы; проведение народных праздников; организация летнего оздоровительного лагеря; создание диагностической перемены на 30–40 мин; дифференциация контрольных нормативов учебных программ в соответствии с уровнем физического развития студентов; введение рейтингового контроля и оценки по физической культуре; последующее внедрение в учебный процесс программы «Основы культуры здоровья».

4. *Психологический комфорт.* Создание условий духовного и физического развития студентов. Создание центра психологической помощи студентам; создание условий личностного роста; организация работы с педагогически запущенными студентами; реализация программ «Уверенность в себе», «Самостоятельность и независимость», «Жить в гармонии с окружающим миром» и др.

5. *Дополнительные услуги.* Аренда бассейна; проведение массажа; посещение сауны; предоставление услуг парикмахера, косметолога; посещение стоматологического кабинета и др.

В данной статье мы сделали попытку изучить проблемы, связанные с формированием знаний и умений ЗОЖ студентов ППК, а также представить свое мнение по реализации программы «Здоровья» применительно к данному учебному учреждению.