

2. Ahromova AG, AI Pogrebnoy Advice for parents on teenage drug abuse prevention. – Krasnodar: KGUFKST, 2003. 352 p.
3. NG Gordienko, AI Pogrebnoy Application Technology spartianskih games in drug prevention among young people: Textbook. - Krasnodar: KGUFKST, 2003. 224 p.
4. Kabachkov VA Tyulenkov SY, Kurentsov VA Socio-teachers-cal approaches to the prevention of teenage addiction by means of physical culture and sports. // Physical kultura. – 2003. – №3.

SOCIO-EDUCATIONAL APPROACH TO PREVENTING TEEN ADDICTION MEANS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

*Bulatova D. R.,
third-year student, faculty of pedagogy and psychology
Sterlitamak branch of Bashkir State University,
Khisamov R. R.,
Senior Lecturer,
Sterlitamak branch of Bashkir State University
Sterlitamak, Russia*

УДК 796

АНАЛИЗ АНКЕТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ НИУ МГСУ ВЕРБАЛЬНОГО ОСОЗНАНИЯ ЗНАЧИМОЙ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ

*Бумарскова Наталья Николаевна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Лазарева Елена Александровна, доцент
НИУ Московский государственный строительный университет
г. Москва, Россия*

Аннотация. В статье представлен анализ результатов исследования образа жизни студентов, состояния их здоровья, физического развития. Результаты, полученные в ходе исследования, помогают нам оценить насколько тесно взаимосвязано физическое состояние студента с такими факторами, как режим дня и питания, состав семьи, наследственные заболевания, наличие вредных привычек и т.п.

Ключевые слова: физическая культура, активный образ жизни, здоровье, спорт, правильное питание.

The summary. In article the analysis of results of research of a way of life of students, conditions of their health, physical development is presented. The results received during research, help us to estimate the physical condition of the student with such factors, as a mode of day and a food, family structure, hereditary diseases, presence of bad habits, etc. is how much closely interconnected

Keywords: physical training, an active way of life, health, sports, eutrophy.

Представления о здоровом образе жизни существуют многие столетия. Еще до возникновения профессиональной медицины люди подмечали влияние на здоровье национальных традиций, привычек, характера труда. Здоровый образ жизни студента зависит от достаточно большого количества факторов. Его формирование включает в себя физическую активность. В студенческие годы это крайне актуально, как и для всех людей занимающихся умственным трудом.

Из проведенного анкетирования в 2014-15 учебном году, в котором приняло участие 249 студентов I-IV курсов, были определены ценности, какими руководствуется студенческая молодежь, а также каковы у них жизненные планы и установки.

На вопрос «Есть ли у Вас главная цель жизни?» респонденты ответили следующим образом: Если только 4% первокурсников задумываются о создании семьи, то студенты II-IV курсов соответственно: 19%; 21,8%; и 26%, т.е. семья ими воспринимается как форма правильной организации жизни взрослого человека, как источник поддержки и средство выживания.

Стать независимым, в основном материально, хотят 7,8 % респондентов I курса, остальные, особенно старшекурсники в большинстве работают и материально независимы. Стремление к благосостоянию и мечты о высоком заработке для обеспечения семьи настоящей или будущей, родителей и иметь стабильное материальное положение мечтают студенты I-IV курсов соответственно: 12,5%; 2,7%; 15,6%; 11,1%.

Студенты хорошо понимают, что реальное воплощение нравственных ценностей в повседневной жизни в значительной степени зависит от материальных условий. О престижной работе, успешной карьере и жизни, возможности самореализоваться, стать профессионалами хотят: 29% (I курс); 40,5% (II); 47%(III); 60% (IV) респондентов.

Настроены совершенствоваться, заниматься саморазвитием, стать самодостаточными, самореализоваться в дальнейшей жизни и жить в гармонии соответственно с (I-IV курсы): 13,7%; 10,8%; 10,9%; 30,2%.

То есть, образованность считается одной из главных ценностей нравственной потребности.

Важной силой после семьи, делающей из молодых людей личностей, является система образования, которая должна заинтересовать молодежь, предоставив новые горизонты развития быть конкурентоспособными и научив учиться на протяжении всей жизни.

Единицы мечтают о путешествиях, полете в космос, стать бессмертным, уехать за границу, прожить ни о чем не жалея, а также 2,5% хотят помогать больным детям и 2,1% - быть просто счастливыми.

В достижении своей главной цели уверены 85,2% первокурсников, 90% студентов II курса и 79% (III), 93% (IV) старшекурсников.

Из проведенного соцопроса в 2015-16 гг, было определено, что уровень двигательной активности во время учебных занятий в среднем составляет 50 – 65% от биологической потребности. В период экзаменов эта цифра падает до 18 – 22%. Для хорошего самочувствия человеку полезно во внеурочное время самостоятельно применять индивидуальный комплекс упражнений.

Из результатов опроса студентов НИУ МГСУ видно, что помимо обязательного посещения занятий физкультуры по учебному плану 77% учащихся ведут активный образ жизни, занимаются в различных спортивных секциях, таких как футбол, баскетбол, вольная борьба, настольный теннис, танцы.

Некоторые предпочитают альтернативные виды физических нагрузок, например: кардионагрузки, утренние и вечерние пробежки, посещение тренажерного зала, длительная прогулка вместо передвижения на общественном транспорте. Из них 82% имеют основную группу здоровья.

Мы постарались выяснить, какие цели преследуют студенты при ведении активного образа жизни. Исследование показало, что 72% занимаются спортом

ради поддержания физической формы, 5% хотят сбросить лишний вес, а остальные получают удовольствие от физических нагрузок – игры в футбол, волейбол и т.д.

Как было отмечено ранее, здоровье зависит от множества факторов. Во-первых, проследим, как наличие вредных привычек влияет на состояние студента. Среди всех опрошенных 47% имеют вредные привычки и из них 83% страдают повышенным артериальным давлением. Во-вторых, оценим как условия проживания отражаются на здоровье учеников. 73% всех опрошенных студентов проживают в дома совместно с родителями. Из них 81% имеют полную семью.

Отметим, что эти студенты гораздо реже подвергаются опасным заболеваниям, а так же простудам, ОРВИ и ОРЗ. Люди, проживающие в общежитии, зачастую относятся пренебрежительно к своему здоровью из-за недостатка времени и отсутствия рядом близкого человека, который мог бы заметить развитие заболевания на ранних стадиях и помочь справиться с ним. В-третьих, у студентов, в чьих семьях есть долгожители, отсутствуют наследственные и хронические заболевания, либо они проявляются крайне редко. В-четвертых, 46% студентов, соблюдающих режим дня, больше адаптированы к учебе, меньше ленятся и гораздо внимательнее во время учебного процесса в отличие от своих коллег, которые ложатся спать в районе часа ночи, с трудом просыпаются на учебу и тяжело переносят дорогу от дома до университета.

Результаты опросов студентов говорят о том, что большое число студентов считают здоровье необходимым условием полноценной жизни, но лишь незначительная их часть уделяет ему должное внимание, что приводит к возникновению еще одного противоречия между вербальным осознанием значимой ценности здоровья и активной сознательной деятельностью по его сохранению и укреплению.

ЛИТЕРАТУРА

1. Валиулина, О. Здоровый образ жизни студентов в изучении процесса посредством адаптивного физического воспитания: Дис... канд. пед. наук. - Уфа, 2006.- 189с.
2. Демченко В.С. — Здоровый образ жизни студентов в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности // Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры, спорта и туризма. - 2012. Здоровый образ жизни студентов в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности. С. 15-25
3. Зинова У.А. Формирование установки на здоровый образ жизни как актуальная проблема / У.А. Зинова // Седьмая волна психологии: сб. науч. статей Ярославль: МАПН, ЯрГУ, — 2010. — Вып. 7. — С. 196.
4. Никишкин В.А., Гарник В.С., Лазарева Е.А. Анализ ценностных ориентаций студентов МГСУ, сб. статей НП и УМ международной конференции, посвященной 70-летию победы в Великой Отечественной войне, Москва, стр 31
5. Сорокина, Л. А. Формирование знаний о здоровом образе жизни как профилактика аддиктивного поведения / Л. А. Сорокина, Л. Г. Буйнов // Профилактическая и клиническая медицина. 2011. № 3 (40). С. 59–60.
6. Фазлеев М. Т., Паначев В. Д. Исследование здорового образа жизни студентов // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения . 2015. №1 (14). URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-1> (дата обращения: 15.12.2015).

THE LITERATURE

- 1 Valiulina, O. Healthy lifestyle of students in the learning process through adaptive physical training: Dis... candidate. PED. Sciences. - Ufa, 2006.- p/ 189.
2. Demchenko, V. S. — the Healthy way of life of students in the context of sports and recreational activities // Actual problems of innovative development of physical culture, sports and tourism. - 2012.A healthy lifestyle of students in the context of physical activity. P. 15-25
3. INOVA U. A. Formation of installation on a healthy lifestyle as an urgent problem / by W. A. Zinova // the Seventh wave of psychology: collected papers. articles Yaroslavl: MAPS, Yaroslavl state University, — 2010. — Vol. 7. — p. 196.
4. Nikishkin V. A., Garnik V. S., Lazareva E. A. Analysis of value orientations of students of civil engineering, collection of articles of the NP and the MIND international conference, devoted to the 70 anniversary of the victory in the great Patriotic war, Moscow, p 31
5. Sorokina, L. A. Formation of knowledge about healthy lifestyle as prevention of addictive behavior / L. A. Sorokin, L. G. Bujnov // Preventive and clinical medicine. 2011. No. 3 (40). P. 59-60.
6. Fazleev, M. T., V. D. Panachev Study healthy lifestyle of students // Modern science: actual problems and ways of their solution . 2015. No. 1 (14). URL:<http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-1>

ANALYSIS OF SURVEY OF STUDENTS NRU MSUCE VERBAL AWARENESS SIGNIFICANT VALUES HEALTH

Bumarskova Natalia,

the candidate of biological sciences, senior lecturer,

Elena Lazareva,

senior lecturer

NIU Moscow State University of Civil Engineering

Moscow, Russia

УДК 796.011.3

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Викторов Дмитрий Валерьевич,

кандидат педагогических наук, доцент

Южно-Уральский государственный университет (ЮУрГУ),

г. Челябинск, Россия

Аннотация. Процесс физического воспитания в вузе построен в контексте ориентирования учащихся на обучение различным двигательным действиям, их правильном выполнении для управления физическим развитием. Отсутствие необходимой мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью, активному овладению двигательными действиями, повышению психофизических кондиций, улучшению здоровья может быть связано с преобладанием на сегодняшний день технократического или предметно ориентированного обучения.

Ключевые слова: физическое воспитание, технология, студенты, вуз.

Abstract. The process of physical education in high school is built in the context of orienting students to the learning of various motor actions, properly executed, to control physical development. The lack of motivation to practice health and fitness activities, active acquisition of motor actions, improve psychophysical condition, to improve health may be related to the dominance to date of the technocratic or subject centered learning.

Index terms: physical education, technology, students, University.