

/ А. А. Кыверялг. – Таллин : Валгус, 1980. – 334 с.

2. *Загвязинский В. И.* Методология и методика дидактического исследования

/ В. И. Загвязинский. – М. : Педагогика, 1982. – 160 с.

3. *Орехова Т. Ф.* Здоровьесотворяющие педагогические технологии как фактор качества образования учащихся / Т. Ф. Орехова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2013. – № 10 (48) январь. – С. 299-304.

4. *Орехова Т. Ф.* Педагогические здоровьесотворяющие технологии как средство организации здоровьесотворяющего образования в образовательных учреждениях / Т. Ф. Орехова // Вестник МаГУ : периодический науч. журн. – Вып. 7. – Магнитогорск : МаГУ, 2005. – С. 285-290.

УДК 378; 613.37

**Пермяков О. М.**

*Российский государственный  
профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург  
oleg\_magic@mail.ru*

## **ОРИЕНТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ НА ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ**

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

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

**Permyakov O. M.**

*Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg  
oleg\_magic@mail.ru*

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

**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.

**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 [5]. 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 непростыми проблемами студентов – это и высокое психоэмоциональное и умственное напряжение, и приспособление к новым условиям проживания и обучения, и формирование нового круга общения, что ведет к напряжению адаптационных механизмов организма, и как следствие, возникновению серьезных проблем со здоровьем.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «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, 4, 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 фи-

зическое совершенствование не стали значимыми для большинства студентов [3]. 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 и была направлена на определение динамики его зависимых переменных.

При опросе использовался вопросник, включающий ряд вопросов, позволяющих оценить учебный процесс с позиции здоровьесохранения, уровень здоровья и физической активности студентов, наличие и характер вредных привычек и др.). Опрос проводился в на протяжении всего периода обучения – в начале и в конце, т. е. на первом и четвертом курсах обучения в четырех академических группах. В исследовании приняло участие 96 респондентов.

Результаты подтвердили выдвинутую нами гипотезу. В ходе исследования было установлено, что за годы обучения снизилась физкультурно-спортивная активность среди опрошенных (от 83,3% занимающихся физической культурой и спортом на первом курсе до 50% – на последнем курсе обучения). Это свидетельствует о том, что большинство опрошенных не были мотивированы повышать свое спортивное мастерство и тем самым улучшить

состояние физической подготовленности. За годы обучения наблюдалась тенденция к увеличению числа курящих студентов и употребляющих алкогольные напитки (от 33,3% – на первом курсе до 63,3% – на последнем курсе). Видимо, физкультурно-спортивная активность не является фактором, формирующим положительное отношение к своему здоровью. Такой негатив студентов, по-видимому, может быть связан с потерей их интереса к процессу обучения по выбранной специальности. Подтверждением стало 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 ухудшенных 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 является частью молодежи, которая является будущей интеллигенцией, интеллектуальным потенциалом страны, который будет влиять на формирование ценностных ориентаций в обществе, следовательно, от того насколько здорова и квалифицирована будет эта категория населения зависит будущее страны [2]. В этой связи нами изучалось мнение студентов: «Вы занимаетесь физической культурой и спортом потому, что это важно для вашей будущей карьеры?». Результаты опроса показали, что положительные ответы снизились более чем на 35% (от 90% – на первом курсе обучения до 53,3% – на последнем курсе). В итоге, многие студенты не считают, что здоровье и успех в профессиональной деятельности находятся в непосредственной зависимости, и соответственно, не являются 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. Более того, за годы обучения отношение к социальному поведению, связанному с риском для здоровья, стало более негативным. Вырисовывается проблема противоречия 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 не сфор-

мированностью мотивации и потребностей, необходимых для становления физической культуры личности, которая воспитывается и проявляется в физкультурно-спортивной деятельности [3].

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 изучаемых направлений подготовки для многих студентов не является ни социально, ни материально полезным, ибо в настоящее время имеется много данных, подтверждающих, что существует низкий социальный статус профессии педагога по сравнению с другими профессиями [4].

Таким образом, современные условия создают новый контекст для рассмотрения ценностных ориентаций, образа жизни, досуга студентов, формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, для целенаправленного влияния на их коррекцию различными педагогическими средствами и методами.

#### Список литературы

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