

Мартынова Е.Ю., Наталевич Л.Ф.
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
г. Иркутск, Россия

ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПО ДАННЫМ ОПРОСА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА ПРИБАЙКАЛЬЯ

Аннотация. В статье приведены результаты опроса 70 студентов Иркутского национально исследовательского технического университета (ИРНИТУ) на их отношение к основам здорового образа жизни. Установлены особенности соблюдения здорового образа жизни, заключающиеся в том, что занятия спортом и поддержание здоровья это основные качества которые ставят для себя молодые люди. Показательно и положительно, что желание создать семью так же стоит на первом месте.

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья. Элементы здорового образа жизни: в узко-биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды [1]. Исследователи, включают в «здоровый образ жизни» разные составляющие, но большинство из них считают базовыми: воспитание, окружающая среда, отказ от алкоголя, курения и наркотиков, здоровое питание, гигиена и движение. Так же выделяются дополнительные аспекты здорового образа жизни, основывающиеся на моральных качествах [2,3].

Цель исследования. Дать характеристику отношения студентов технических специальностей к ценностям здорового образа жизни.

Организация исследования. В опросе приняли участие 70 студентов ИрНИТУ различных технических специальностей. Анкета состояла из 23 пунктов, на которые предлагалось четыре варианта ответа «Огромное значение», «Небольшое значение», «Совсем не ценится», «Ответ затруднен». Вопросы анкеты и результаты анкетирования представлены в таблице.

Таблица – Результаты анкетирования студентов ИРНИТУ

Качества (ценности)	% ответов			
	Огромное значение	Небольшое значение	Совсем не ценится	Ответ затруднен
1	2	3	4	5
1. Общительность, коммуникабельность, умение легко вступать в контакт с людьми	69,8	30,2	0	0
2. Здоровье	80,1	9,4	10,5	0
3. Интеллектуальные способности, память, эрудиция	50,3	39,6	0	10,1

4. Удачная семейная жизнь	59,4	0	20,6	20
5. Мужество, смелость, честность, порядочность	60	40	0	0
6. Всестороннее и гармоничное развитие личности	27,5	29,9	19,4	23,2
7. Успехи в учебе и работе	42,4	57,6	0	0
8. Авторитет, уважение окружающих	34,8	65,2	0	0
9. Материальное обеспечение	26,1	33,9	28,4	11,6
10. Сила воли, дисциплинированность, собранность	48,8	42	9,2	0
11. Удовлетворенность учебой, работой	19,3	36,2	44,5	0
12. Красота и выразительность движений, походка, осанка	9,8	32,8	57,4	0
13. Способность видеть и понимать красоту	0	43,8	56,2	0
14. Пропорциональное гармоничное развитие всех показателей своего физического состояния	7,8	74,5	17,7	0
15. Хорошее телосложение (пропорции тела, фигура)	24,6	49,1	26,3	0
16. Отдых, развлечения	21,9	70,7	7,4	0
17. Физическая подготовленность к избранной работе	9,8	59,8	19,2	11,2
18. Общественная активность	3,2	41,2	55,6	0
19. Высокий уровень развития силы, ловкости, координации движений и других физических качеств	8,7	60,3	31	0
20. Занятие физкультурой и спортом	41,4	58,6	0	0
21. Умение разбираться в технике, применять и обслуживать ее	45,5	44,3	0	10,2
22. Знания о том, как устроен и работает человеческий организм, как добиться его более совершенной работы	37,1	51,4	0	11,5
23. Умение играть на музыкальных инструментах	0	24,6	55	20,4

Анализ результатов опроса респондентов показал, что для молодых людей наиболее ценны такие качества как здоровье (80,1%), общительность и удачная семейная жизнь (69,8% и 59,4%, соответственно). Занятия физкультурой и спортом так же далеко не на последнем месте (41,4%). Меньшее значение имеют отдых и развлечения,

пропорциональное развитие всех показателей своего физического состояния и уважение окружающих. Опрошенные совсем не ценят способность видеть и понимать красоту (56,2%), походку и осанку(57,4%), общественную активность и умение играть на музыкальных инструментах (55%).

Такие результаты раскрывают положительную тенденцию молодых людей в их желании быть здоровыми, заниматься спортом, что немало важно для студентов, относящихся к малоподвижной категории людей, и образовать полноценную ячейку общества. Так же объяснимо, что на сегодняшний день уже нет каких-либо жёстких рамок о понятии красоты, поэтому большинство не ценит такое качество, как её понимание. В век быстрорастущих инноваций умение играть на музыкальных инструментах так же отходит на задний план.

Библиографический список

1. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса 13.00.01 — общая педагогика , история педагогики и образования. Автореферат. Барнаул. 2001. - 48с.
2. Ильинич В.И., Виленский М.Л., Зайцев А.И. и др. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с. (в пер.)
3. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. Одесса. Наука и техника. 2008. – 556с.

Матвеева Е.С., Андреев С. А.

Уральский федеральный университет,
Уральский государственный юридический университет,
г. Екатеринбург, Россия

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Выносливость рассматривается как жизненно важное физическое качество для здоровьесформирования школьников, повышения их уровня здоровья и обеспечения творческого долголетия.

Возрастающие требования к учебной и последующей трудовой деятельности учащихся школ вызывают необходимость повышения уровня развития двигательных качеств, и прежде всего выносливости, поскольку это качество наиболее значимо для здоровья и работоспособности. Повышение выносливости как резерв улучшения общей работоспособности человека, и в частности школьника, является одной из актуальных проблем теории и методики физического воспитания.

В значительной мере исследована выносливость у спортсменов, менее исследована у детей школьного возраста, не занимающихся спортом. Причем работы в этом направлении посвящены в основном развитию отдельных типов выносливости детей младшего и среднего школьного возраста на уроках физической культуры. На базе МОУ СОШ №12 в 2014-15 учебном году были проведены два экспериментальных