

Грабиненко Е.В., канд. мед. н., доцент кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В научной статье раскрываются теоретические и практические предпосылки современных подходов к формированию здорового и безопасного образа жизни. В рамках данного предмета автором был проведен опрос студентов I курса с целью выяснения отношения студентов к здоровому образу жизни. Принципиальным отличием данного подхода послужило то, что на первом месте по отношению к состоянию своего здоровья оказались студенты дневного отделения ИФКиС. Суммарная оценка отношения к здоровью в двух других группах оценивается как средняя, то есть многое в поведении нужно изменить, при этом заочники ИФКиС незначительно опередили студентов ИПИП.

Ключевые слова: современные подходы, здоровье, здоровый образ жизни, безопасный образ жизни, здоровьесберегающая деятельность, здоровьесберегающие технологии.

E.V. Grabinenko

MODERN APPROACHES TO THE FORMATION OF A HEALTHY AND SAFE LIFESTYLE

Abstract. The scientific article reveals the theoretical and practical prerequisites of modern approaches to the formation of a healthy and safe lifestyle. Within the framework of this subject the author conducted a survey of 1st-year students in order to clarify the students' attitude to a healthy lifestyle. The fundamental difference between this approach was that the students of the full-time department of IFKaS covered the first place in relation to the state of their health. The overall assessment of the attitude to health in the other two groups is estimated as average, that is, a lot of behavior needs to be changed, while the part-time students of IFKaS were slightly ahead of the students of IPaP.

Key words: modern approaches, health, healthy lifestyle, safe lifestyle, health-saving activities, health-saving technologies.

Здоровье – самая большая ценность каждого человека. Отношение человека к здоровому образу жизни характеризует его общую культуру, эрудицию, интеллект, только здоровье может дать человеку возможность смотреть в будущее, строить планы, осуществлять их, стать настоящим профессионалом своего дела, быть в жизни тем, кем хочется.

В Федеральном государственном образовательном стандарте для педагога выделены компетенции, относящиеся к здоровьесберегающей деятельности [1]:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК – 7);
- применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности (УК – 7.1) [2];
- соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике (УК – 7.3) [3].

Одной из трудовых функций в стандарте педагога является формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни [4].

В Алтайском государственном педагогическом университете на основе понимания важности формирования здорового образа жизни у будущих педагогов с 2019 года в

здоровьесберегающий модуль добавлена дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» для всех педагогических специальностей.

В рамках данного предмета был проведен опрос студентов 1 курса с целью выяснения отношения студентов к здоровому образу жизни. Опрос проводился опрос с помощью опросника «Общая оценка здорового поведения» [5].

В исследовании приняли участие 3 группы респондентов: студенты Института физической культуры и спорта (далее – ИФКиС) дневного отделения (человек, средний возраст 19,3 лет), студенты ИФКиС заочного отделения (человек, средний возраст 30,8 лет), студенты Института психологии и педагогики (далее – ИПиП) (человек, 18,55 лет).

В целом суммарное отношение к здоровью было распределено следующим образом (таблица 1):

Таблица 1
Суммарное количество баллов опросника «Общая оценка здорового поведения»

Группы студентов	М	m
ИФКиС ДО (n=13)	55.46	2.19
ИФКиС ЗО (n=14)	46.14	2.68
ИПИП (n=20)	44.95	2.50

Первый вопрос о занятиях физической культурой показал ожидаемые результаты – на двигательную активность больше времени тратят студенты ИФКиС: 46% студентов дневного отделения и 50% студентов заочного отделения занимаются физической культурой 3 дня и более в неделю. Среди студентов ИПиП таких только 15% (таблица 1). Совсем не занимаются физкультурой 20% опрошенных студентов ИПиП, и 15% и 14% студентов ИФКиС дневного и заочного отделений.

Таблица 2
Ответы на вопрос «Сколько раз в неделю вы занимаетесь физкультурой, по крайней мере, 20 минут без перерыва?»

Варианты ответов	Группы студентов, %		
	ИФКиС ДО	ИФКиС ЗО	ИПИП
3 дня и больше	46	50	15
1–2 дня	38,46	35,7	65
Ни разу	15,38	14,28	20

Курение – один из самых неблагоприятных факторов для здоровья, но самая лучшая ситуация относительно наличия / отсутствия данного фактора складывается у студентов ИПиП, возможно, потому что среди респондентов были только девушки: 60% не курят совсем, 30% – очень редко, 10% – иногда. Из студентов ИФКиС на дневном отделении не курят 62%, при этом 16% курят редко, 16% – иногда, 7% – каждый день. Каждый день курят 21% заочников ИФКиС, никогда не курят 57% таких студентов, редко – 14%, иногда – 7% (таблица 3).

Таблица 3
Ответы на вопрос «Как часто вы курите?»

Варианты ответов	Группы студентов, %		
	ИФКиС ДО	ИФКиС ЗО	ИПИП
Никогда	61,5	57,1	60
Очень редко	15,38	14,28	30
Иногда	15,38	7,14	10
Каждый день	7,7	21,4	0

На вопрос об употреблении алкоголя выяснилось, что студенты АлтГПУ не пьют или употребляют алкоголь умеренно (таблица 4).

При этом совсем не употребляют алкоголь 40% студентов ИПиП, 31% студентов дневного отделения ИФКиС, 14% – студентов заочного отделения, одну порцию алкоголя в неделю употребляют 23%, 43%, 55% студенты ИФКиС, заочники, студенты ИПиП соответственно. Студентки ИПиП на этом ограничиваются, а 31% заочников ИФКиС могут употреблять 4–6 порций алкоголя в неделю. Среди студентов дневного отделения таких 7%.

Таблица 4
Ответы на вопрос «Какое количество алкоголя вы потребляете?»

Варианты ответов	Группы студентов, %		
	ИФКиС ДО	ИФКиС ЗО	ИПиП
Не употребляю вообще	30,76	14,28	40
1 порция в неделю	23	42,8	55
2–3 порции в неделю	30,76	21,4	5
4–6 порций в неделю	7,7	21,4	0
4–6 порций в неделю и больше 2 в день	0	0	0
Больше 6 порций в неделю	0	0	0

Питание является важным составляющим здорового образа жизни, причем большое значение придается режиму приема пищи. На вопрос «Сколько раз в неделю вы завтракаете?» выяснилось, что каждый день завтракают 31% студентов дневного отделения ИФКиС, 29% студентов заочного отделения ИФКиС, 25% студенток ИПиП. Совсем не завтракают 7%, 14% и 35% студентов соответственно (таблица 5).

Таблица 5
Ответы на вопрос «Сколько раз в неделю вы завтракаете?»

Варианты ответов	Группы студентов		
	ИФКиС ДО	ИФКиС ЗО	ИПиП
Ни разу	7,7	14,28	35
1 или 2	7,7	14,28	15
3 или 4	38,46	28,6	20
5 или 6	15,38	14,28	5
7	30,76	28,6	25

Помимо того, что 35% студентов ИПиП не завтракают, они часто перекусывают между основными приёмами пищи. Только 10% их никогда не портят аппетит, 20% перекусывают более 10 раз в неделю.

Самая благоприятная ситуация у студентов дневного отделения ИФКиС: или совсем не перекусывают (7,7%) или редко, 1–2 раза в неделю – 54%, 3–4 раза в неделю – 38%.

Среди студентов заочного отделения ИФКиС, как работающих людей, ситуация не такая радужная: 43% портят аппетит 5–7 раз, 7% – 3–4 раза, 36% – 1–2 раза в неделю. Совсем не перекусывают 7%.

Таблица 6
Ответы на вопрос «Как часто вы перекусываете между основными приемами пищи?»

Варианты ответов	Группы студентов, %		
	ИФКиС ДО	ИФКиС ЗО	ИПиП
Никогда	1=7,7	1=7,14	2=10
1 или 2 раза в неделю	7=53,8	5=35,7	4=20
3 или 4 раза в неделю	5=38,46	1=7,14	7=35

5 или 7	0	6=42,8	3=15
8 или 10	0	0	0
Более 10	0	1=7,14	4=20

Наиболее благоприятная ситуация со сном у студентов дневного отделения ИФКиС: 7–8 часов спят 77%, остальные 23% немного недосыпают, спят по 5–6 часов. Немного хуже картина сна у студентов заочного отделения ИФКиС: нормальный сон у 64%, спят меньше, по 5–6 часов 14%, остальные 21% спят 9–10 часов. Среди студентов ИПиП нормальный сон только у 40%, некоторое количество студентов пересыпают (10% по 9–10 часов, 5% – более 10 часов), 35% спят 5–6 часов, и 10% – меньше 5 часов (таблица 7).

Таблица 7
Ответы на вопрос «Сколько времени вы спите в сутки?»

Варианты ответов	Группы студентов, %		
	ИФКиС ДО	ИФКиС ЗО	ИПиП
Больше 10 часов	0	0	1=5
9 или 10 часов	0	3=21,4	2=10
7 или 8 часов	10 -76,9	9=64,3	8=40
5 или 6 часов	3=23	2=14,28	7=35
Меньше 5 часов	0	0	2=10

Последний вопрос опросника касался веса. Из таблицы 8 видно, что в наилучшем положении студенты дневного отделения ИФКиС (92% имеют нормальный вес), на втором месте студенты заочного отделения ИФКиС (57%), на последнем месте оказались студентки ИПиП (55%).

Таблица 8
Ответы на вопрос

«Как соотносится ваш реальный вес с идеальным для вашего пола и возраста?»

Варианты ответов	Группы студентов		
	ИФКиС ДО	ИФКиС ЗО	ИПиП
Норма или превышает (ниже) не более 10%	12–92	8=57,1	11=55
превышает (ниже) не более 11–20%	1–7,7	1=7,14	9-45
превышает (ниже) не более 21–30%	0	5=35,7	

При этом люди с превышением веса от 21% оказались только среди студентов-заочников, возможно, это связано с тем, что средний возраст данной группы 30,8 лет.

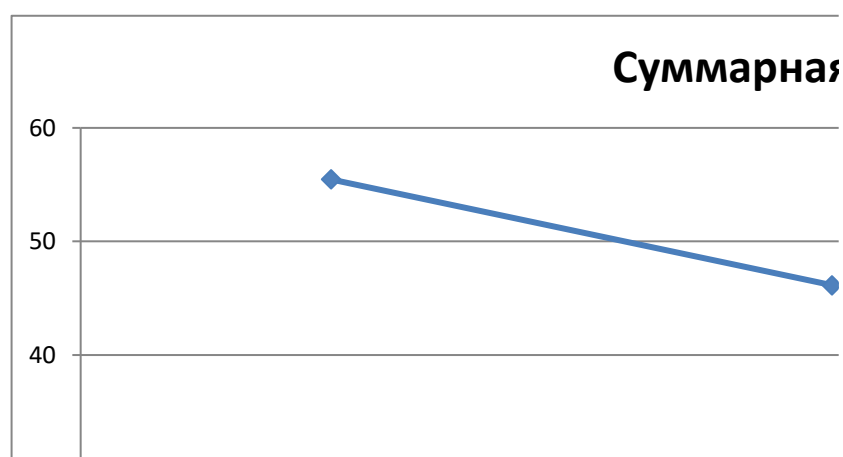


Рисунок 1 – Суммарная оценка здоровья в группах студентов (баллы)

Таким образом, на первом месте по отношению к состоянию своего здоровья оказались студенты дневного отделения ИФКиС (рисунок 1). Эту оценку можно интерпретировать как хорошую, но желательно улучшить свое поведение до максимальной (70 баллов). Суммарная оценка отношения к здоровью в двух других группах оценивается как средняя, то есть многое в поведении нужно изменить, при этом студенты заочного отделения ИФКиС незначительно опередили студенток ИПиП.

Библиографический список

1. Приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 (ред. от 08.02.2021) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование» (Зарегистрировано в Минюсте России 15.03.2018 № 50362).
2. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 № 544н (с изм. от 25.12.2014) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 № 30550).
3. Совершаева, С. Л. Руководство к практическим занятиям по физической культуре / С. Л. Совершаева, Н. И. Ишекова, В. Н. Пушкина и др. – Архангельск, 2014. – 62 с.
4. Грабиненко, Е. В., Воронцов, П. Г. Практический аспект использования технологии оценки уровня развития профессиональной компетенции бакалавров в процессе учебной деятельности / Е. В. Грабиненко, П. Г. Воронцов // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 63–1. – С. 258–262.
5. Попова Н. В., Грабиненко, Е. В. Теоретический и практический аспект влияния физкультурно-спортивной деятельности на здоровье студенческой молодежи / Н. В. Попова, Е. В. Грабиненко // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 49–2. – С. 50–53.

Денисова Г.С., старший преподаватель кафедры физического воспитания

Алтайский государственный университет
г. Барнаул

ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. В статье представлены основные формы и средства занятий по физической культуре в период дистанционного обучения, методические приемы, направленные на реализацию дисциплины в новых условиях современной жизни, а также проведен педагогический анализ результатов освоения программы, представлен опыт проведения занятий по физической культуре в дистанционном формате со студентами специального отделения Алтайского государственного университета. Отражена специфика и проанализированы результаты дистанционного обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в период самоизоляции.

Ключевые слова: реализация, студенты, опыт, учебный процесс, практические задания, мотивация, ОФП, утренняя гигиеническая гимнастика, ЛФК, круговая тренировка, здоровье.

G.S. Denisova