

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

Матухно Елена Викторовна,

кандидат педагогических наук, преподаватель,

Коробцов Михаил Евгеньевич

студент,

Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ,

г. Калининград, Россия

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В данной статье показана важность формирования здорового и культурного образа жизни для студентов в системе СПО.

Ключевые слова: образ жизни, студент, физическая культура, физические упражнения.

Ни для кого не секрет, что людей ведущих здоровый и культурный образ жизни, к счастью, с каждым годом становится всё больше и больше. В связи с этим, актуальность и необходимость ведения здорового и культурного образа жизни для студентов в системе СПО рассматривается нами с точки зрения двух важнейших концептуальных положений: во-первых, обеспечение естественной основы жизнедеятельности человека, его полноценной жизни, становления в качестве специалиста со средним профессиональным образованием; во-вторых, ведение здорового образа жизни студентам необходимо в целях формирования гармонично развитой личности, что включает в себя гуманистическое мироощущение, связанное с физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Источником этих проблем в педагогической практике является противоречие между подготовленностью студента в формировании навыков здорового и культурного образа жизни и его результатом.

С учетом вышеизложенного, объектом исследования является: процесс формирования здорового и культурного образа жизни студенческой молодежи СПО «РАНХиГС» (Западный филиал).

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

Предметом исследования: средства и методы физической культуры и воспитательной деятельности, способствующие формированию здорового и культурного образа жизни будущих специалистов СПО.

Целью исследования: формирование мотивационно-потребностного и ценностного отношения к здоровому и культурному образу жизни.

Поставленные перед исследованием задачи были решены опытно-экспериментальным путем.

В результате решения первой задачи было выявлено, что формирование здорового и культурного образа жизни – сложно-системный процесс, включающий основные направления жизнедеятельности молодежи и охватывающий множество компонентов образа жизни нынешнего общества.

Ведущая роль в плане получения эффекта здорового и культурного образа жизни принадлежит физкультурно-оздоровительной и воспитательной деятельности, где физические упражнения и мероприятия воспитательной деятельности выступают в качестве средств укрепления основ здорового и культурного образа жизни.

В результате решения второй задачи исследования было установлено, что администрация колледжа «РАНХиГС» понимает значимость и актуальность данной проблемы, для чего разработала и провела ряд мероприятий в сфере формирования здорового и культурного образа жизни студенческой молодежи.

Проведение профилактических бесед о вреде наркомании и алкоголизма администрация колледжа считает необходимой и поэтому проводит эти беседы индивидуально и в группах, с привлечением преподавателей физической культуры.

Проведение медицинских осмотров в колледже, проводимых врачом с привлечением специалистов поликлиник, позволяет выявить число студентов с различными заболеваниями.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

В помощь студентам для самостоятельной работы по проблеме формирования здорового образа жизни были опубликованы: учебно-методическое пособие «Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи».

Участие студентов в конференциях, конкурсах по вопросам здорового и культурного образа жизни, позволяет сделать заключение о заинтересованности студентами данной тематикой.

Результаты анкетирования, проводимые в колледже со студентами, указывают на то, что здоровый и культурный образ жизни не являются ведущими ценностями у студентов колледжа.

Наиболее значимыми причинами, мешающими студентам участвовать в мероприятиях физкультурно-оздоровительной и воспитательной деятельности, являются отсутствие интереса (32 %) и усталость после учебы (37 %).

Об эффективности проделанной работы в колледже можно судить по количеству студентов (более 200 человек), принимающих участие в различных направлениях проведенных мероприятий.

Результатом решения третьей задачи стали итоги эксперимента, проведенного со студентами колледжа «РАНХиГС».

Для проведения эксперимента был выделен критерий – мотивационно-потребностный компонент.

Результаты исследования показывают, что студенты ставят своей целью формирование здорового и культурного образа жизни, понимая ценность влияния их на профессиональную и социальную жизнедеятельность. Однако многие уверены, что главный результат здорового образа жизни – это физическая подготовка. Ведению здорового и культурного образа жизни они должны научиться сами.

Также было установлено, что физическую подготовку 75,5% студентов колледжа считают главным критерием здорового образа жизни.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

43,7% студентов считают, что нужно закаляться. Книги о здоровье и культуре поведения читают лишь 9,3% студентов.

Курение вредной привычкой считают: 12,5% студентов, 71,8% считают вредной привычкой – лень.

Внешние мотивы преобладают над внутренними, следовательно, на развитие мотивации ведения здорового и культурного образа жизни оказывает непосредственное влияние окружающая внешняя среда и личность педагога.

Ориентация студентов на ведение здорового и культурного образа жизни должна основываться в учебное и внеучебное время, на постоянной и непрерывной работе студента и педагога.

В целом проведенное исследование позволило резюмировать следующее:

- рассматривать ведение здорового и культурного образа жизни в отрыве от внешних условий сегодняшней действительности ни в коем случае нельзя, поскольку они рассматриваются нами как фундаментальная ценность личности, обеспечивающая ее социально-биологический жизненный потенциал;
- в качестве приоритетной цели воспитательной и физкультурно-оздоровительной деятельности колледжа была определена цель – формирование ценностного отношения к здоровому и культурному образу жизни;
- экспериментально аргументировано, что мотивация к занятиям физической культурой и мероприятиям воспитательной деятельности, способствующих формированию здорового и культурного образа жизни зависит от многих объективных и субъективных факторов. Ведущую роль в формировании предпосылок к здоровому и культурному образу жизни играет соответствующая организация процесса обучения и личность педагога.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

- к результатам данного исследования можно отнести решение исследовательских задач, связанных с выделением критерия формирования здорового и культурного образа жизни: мотивационно-потребностного.