

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

© 2014

Э.Р. Кочиева, кандидат биологических наук, доцент кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин факультета физической культуры и спорта
Северо-Осетинский государственный университет им К.Л. Хетагурова, Владикавказ (Россия)

Аннотация: Статья посвящена чрезвычайно важной педагогической проблеме – воспитанию здорового поколения, которая требует создания оптимальных условий для самосовершенствования и саморегуляции каждого студента; организации такой учебно-воспитательной деятельности в вузе, которая бы максимально способствовала формированию у него мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу и стилю жизни, сохранению и укреплению здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, мотивационно-ценностное отношение к здоровью студентов, здоровое питание, физическая культура и спорт.

Перегрузка образовательного процесса учебными дисциплинами, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, скептическое отношение к здоровому образу жизни, неблагоприятная экологическая обстановка, доступность алкогольных напитков, наркотических и психотропных средств, бесконтрольное времяпрепровождение за компьютером – основные причины ухудшения здоровья и недостаточной физической активности молодежи в последнее время. Сложившаяся на сегодняшний день система образования не способствует формированию положительной мотивации студенчества к здоровому образу жизни.

Как показывают исследования И.Н. Воробьевой, Ю.Д. Жилова, Е.Н. Назаровой, в российской образовательной системе в настоящее время наблюдается чрезвычайно тревожная ситуация – низкий уровень физкультурно-оздоровительной деятельности и, соответственно, ухудшение здоровья подрастающего поколения, отсутствие мониторинга его психофизиологического и эмоционального состояния на протяжении всей образовательной цепочки детский сад → общеобразовательная школа → вуз; несвоевременное осуществление профилактических и воспитательных мер, препятствующих возникновению заболеваний и дезадаптации; отсутствие мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни [1, с. 37-40; 7, с. 121]. Признавая укрепление и сохранение здоровья каждого человека одним из приоритетных направлений государственной социальной политики в области общего образования, можно утверждать, что значимыми задачами на сегодняшний день в этом ракурсе являются повышение уровня адаптационных возможностей его организма, обучение основным методам, принципам и средствам ведения здорового образа жизни, полноценное физическое и психофизиологическое развитие в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; формирование у него мотивационно-ценностного отношения к своему здоровью, к ведению здорового образа жизни.

Опрос студентов факультета физической культуры и спорта Северо-Осетинского государственного университета им К.Л.Хетагурова (общий объем выборки 254 человека, из них 145 юношей и 109 девушек в возрасте 18-22 лет) показал, что все они регулярно занимаются спортом, но около 65% анкетированных не уделяют особого внимания набору пищевых продуктов, 53% – практически ничего не знают о пользе или вреде употребления тех или иных продуктов и только 47% из них знакомы с особенностями спортивного питания. Подобная ситуация еще раз подтвердила необходимость ведения в студенческой среде пропаганды ведения здорового образа жизни, употребления полезных для жизнедеятельности продуктов питания.

Как показал научно-педагогический анализ исследований, пропагандирующий здоровый образ жизни, (И.Г. Андреева, А.В. Ахаев, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Д.Ю. Карасев, В.И. Ковалько, Н.Н. Куинджи, Е.Н. Литвинов, Л.И. Лубышева,

В.В. Марков, Л.П. Матвеев, М.М. Морозов, Г.Я. Соколова и др.), недостаточно представлены конкретные методики и технологии оздоровительно-профилактического характера, методы саморегуляции различных состояний личности, ничего не говорится о необходимости здорового питания.

Таким образом, проблема реализации функционально-целевого потенциала физической культуры и спорта, средствами таких предметов как «Естественнонаучные основы физической культуры», «Биология с основами экологии», «Биохимия» (разделы «Биохимия гормонов» и «Динамика биохимических процессов в организме человека при мышечной деятельности»), «Валеология» (разделы «Генетические факторы обеспечения здоровья», «Основные принципы закаливания», «Двигательная активность и здоровье», «Значение питания в обеспечении жизнедеятельности человека»), «Безопасность жизнедеятельности человека» (раздел «Продовольственная безопасность»), «Спортивное питание», должна стать одной из приоритетных в современной образовательной системе для укрепления и сохранения физического и психического здоровья молодежи, формирования у нее основ *здорового образа жизни*

Проблема исследования здорового образа жизни является объектом внимания самых разных научных областей: философии, медицины, социологии, психологии, педагогики и т.д. В психолого-педагогическом направлении (Г.П. Аксенов, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Р. Дитлс, Е.М. Исаев, Л.С. Кобелянская, Е.В. Лыков, И.О. Мартынюк, В.В. Пономарев, В.И. Слободчиков, Д.И. Фельдштейн др.) здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения психологии сознания человека, обучения, мотивации, развития и т.д. Определяя здоровый образ жизни как деятельность, направленную на укрепление не только физического и психического, но и духовно-нравственного здоровья, большинство педагогов (С.А. Атаханова, В.Н. Безобразова, М.М. Безруких, А.Р. Георгян, К.С. Золотарев, О.В. Кадацкая, А.М. Краснова, Н.В. Пешкова, В.Д. Сонькин и др.) считают, что такой образ жизни необходимо реализовать в единстве всех основных форм жизнедеятельности: физкультурно-оздоровительной, трудовой, общественной, семейно-бытовой и досуговой» [3, с. 93-96].

В своем исследовании мы руководствовались определениями И.Н. Воробьевой, Л.И. Лубышевой, М.М. Морозова и других ученых, представленных в обобщенном виде: «Здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком определенных правил, закономерностей, норм, принципов и ограничений в жизни, способствующих оптимальной адаптации его организма к условиям среды, сохранению здоровья, высокому уровню работоспособности в повседневной учебной, профессиональной и трудовой деятельности» [1, с. 37-40; 5, с. 102; 6, с. 103].

Здоровый образ жизни, пишет Д.Ю. Карасев, характеризуемый мотивированной целенаправленностью деятельности человека на укрепление и сохранение свое-

го и общественного здоровья, органически связан с его личностно-мотивационной мобилизацией психологических, физических, социальных, умственных, творческих возможностей и способностей. В этом перечне условий не последнее место, на наш взгляд, должно занять рациональное и здоровое питание [4, с. 88-92].

Рациональное питание, по мнению Ю.И. Евсеева, – питание, строго сбалансированное в энергетическом (энергетическая ценность и калорийность пищи) и в химическом (белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные соли, микроэлементы) отношениях, а также дозированное в зависимости от возраста, пола и рода деятельности человека [2, с. 94]. Известно, что неправильное питание часто приводит к нарушению обмена веществ, ожирению, возникновению авитаминозов, развитию заболеваний печени и почек, к снижению трудоспособности, повышению восприимчивости к болезням и, в конечном итоге, к сокращению продолжительности жизни. Не менее опасны постоянное недоедание, употребление низкокалорийной пищи, ее белковая недостаточность, способствующие замедлению роста, недостаточному развитию таких психических процессов как память, мышление, речь, воображение и творческие способности и т.д. Именно поэтому в процессе обучения студентов факультета физической культуры и спорта особое внимание нами было уделено основам здорового питания.

На занятиях мы старались донести до каждого из них следующую аксиому: *правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы*; объяснить, что принимаемая нами пища, обеспечивая постоянное обновление, развитие клеток и тканей организма, является источником энергии; продукты питания – источники веществ, из которых синтезируются гормоны, ферменты и другие регуляторы обменных процессов; с ними в организм должно поступать необходимое количество белков, жиров и углеводов, микроэлементов, витаминов и минеральных веществ. На лекциях и в процессе проведения семинарских занятиях студенты познакомились с историей здорового питания, его теориями. Еще античная теория (Аристотель, Гален) строилась на утверждении, что питание всех структур организма происходит за счет крови. На основе ее строились различные диеты, обеспечивающие лучшие свойства крови. Согласно классической теории сбалансированного питания (конец XIX – начало XX вв), в организм должны поступать вещества такого молекулярного состава, который бы компенсировал их расход и потери, обусловленные работой, основным обменом и ростом молодого организма.

Студенты были ознакомлены с необходимостью соблюдения режима питания (четырёхразовое питание с интервалом 4-5 часов, калорийность которого необходимо распределить следующим образом: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15% и ужин не позднее, чем за три часа до сна – 25%), калорийности рациона, правильного соотношения между потребляемыми белками, жирами и углеводами (1:1:4); употребления основных пищевых веществ (витаминов, аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот, минеральных веществ, микроэлементов и воды).

На семинарских занятиях особое внимание было уделено потреблению воды – веществу, оказывающему благоприятное влияние на организм человека (выводит токсины, нормализует пищеварение, способствует снижению веса); включению в ежедневный рацион питания свежих овощей и фруктов (содержат много клетчатки и витаминов, повышают скорость обменных процессов). Акцент был сделан и на способ приготовления пищи (больше варенных, запеченных в духовом шкафу и приготовленных на пару продуктов, меньше – жаренных). Студентам было предложено составить меню на день (завтрак, обед, полдник и ужин) и на неделю. Каждый представленный вариант обсуждался совместно со студентами. Предпочтение отдавалось тому варианту, в

котором присутствовали продукты из разных пищевых групп – мясо, рыба, крупы, овощи, фрукты кислородные продукты. Подобные дебаты позволили составить таблицу основных пищевых продуктов, позволили составить рекомендации по количественному их употреблению (Таблица 1).

Таблица 1 - Основные группы пищевых продуктов и рекомендуемые количества их употребления

Группа продуктов	Основные пищевые вещества	Рекомендации
хлеб, зерновые и картофель	простые и сложные углеводы, белок, клетчатка, витамины группы В	употреблять с каждым приемом пищи, отдавая предпочтение продуктам из неочищенного зерна или содержащих отруби
овощи и фрукты	простые и сложные углеводы, клетчатка, витамин С, каротиноиды, фолиевая кислота, биологически активные вещества	употреблять в любом виде 5 и более раз в день (до 400 г)
мясо, птица, рыба, яйцо, бобовые	главные источники белка, легкоусвояемой формы железа, витамин В ₁₂	ежедневно 120-150г в готовом виде, 3-5 штук яиц в неделю
молочные продукты	единственный источник кальция, содержат белок, витамины группы В, витамин D	до 500 мл в день молока, 50-100 г творога и сыра, маложирные варианты молочных продуктов
жиры	растительные масла и рыбий жир – источники полиненасыщенных жирных кислот и витамин Е	обеспечивают профилактику сердечно-сосудистых заболеваний, нужно сократить употребление животных жиров
сахар и кондитерские изделия	простые углеводы, насыщенные жиры	сократить ежедневное потребление до 50г.

Студентам предлагалось проверить выполняемость ими первого закона питания – соответствие между калорийностью употребляемой пищи и энергией, которую расходует организм: подсчитать ИМТ (индекс массы тела).

С учетом специфики выбранного в качестве экспериментальной базы факультета ряд лекций и семинарских занятий было посвящено спортивному питанию. Как известно, *спортивное питание* объединяет особую группу пищевых продуктов, выпускающуюся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом. Прием спортивного питания, направлен, в первую очередь, на улучшение спортивных результатов, повышение силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объема мышц, нормализацию обменных процессов, достижение оптимальной массы тела, и, в целом, на увеличение качества и продолжительности жизни.

Известно, что подобное питание разрабатывается и изготавливается на основе исследований в области биологии, физиологии и диетологии, чаще всего представляет собой тщательно подобранные по составу концентрированные смеси основных пищевых элементов, т.е. биологически активные добавки.

Не имея ничего общего с допингом, спортивное питание не оказывает вредного влияние на организм, однако, применять его можно только в соответствии с рекомендациями квалифицированных специалистов. На лекциях происходит знакомство студентов с видами спортивного питания (высокобелковые продукты; углеводно-белковые смеси; аминокислоты; донаторы оксида азота; жиросжигатели; левокартин; специальные препараты; креатин; антикатаболики; ВСАА; фосфатидилсерин; препараты, повышающие уровень тестостерона; средства для укрепления связок и суставов; витамины, минералы и витаминно-минеральные комплексы; энергетики; кофеин; изотоники). До сведения студентов доводятся пагубные последствия самовольного приема этих препаратов и их передозировка.

По окончании изучения вышеперечисленных учебных дисциплин было проведено повторное анкетирование студентов, которое показало, что теперь уже только 16,7% анкетированных не уделяют особого внимания набору пищевых продуктов, 11% - практически ничего не знают о пользе или вреде употребления тех или иных продуктов; 89% из них знакомы с особенностями спортивного питания.

Проведенный эксперимент позволил студентам понять сущность процессов, определяющих их физическую работоспособность, адаптационные изменения и двигательные возможности, познакомил их с эффективными средствами и методами формирования здорового

образа жизни через выбор здорового питания, научил их с осторожностью относиться к спортивному питанию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воробьева И.Н. Теоретические основы формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни средствами физической культуры // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: педагогика, психология. 2014. – №1. – С. 37-40.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д: Феникс. 2004. – 384с.
3. Казацкая О.В., Георгян А.Р. Рациональное питание младших школьников как фактор их полноценного развития

//Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: педагогика, психология. 2014. №2 (17). С. 93-96.

4. Карасев Д.Ю. Развитие физических и личностных качеств дошкольников средствами физической культуры // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: педагогика, психология. 2013. №4 (15). С. 88-92.
5. Лубышева Л.И. Спортивная культура в школе. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта. 2-е изд.- 2011. – 184с.
6. Морозов М.М. Основы здорового образа жизни. – М.: Вера. 2014. – 305 с.
7. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни. – М.: Академия. 2013. – 279 с.

CREATING A HEALTHY LIFESTYLE IN MODERN STUDENT ENVIRONMENT

© 2014

E.R. Kochieva, candidate of biological sciences, assistant professor of sports games and biomedical disciplines faculty of physical education and sport
North Ossetian State University, K.L. Khetagurova, Vladikavkaz (Russia)

Annotation: This paper is devoted to an extremely important educational problem - raising a healthy generation, which requires the creation of optimal conditions for self-improvement and self-regulation of each student; organizing such educational activities in high school, which would be most promoted the formation of his motivational-value ratio to a healthy life style, preservation and promotion of health.

Keywords: healthy lifestyle, motivational and value related to the student's health, healthy eating, physical culture and sports.

УДК 373.2

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКА

© 2014

В.К. Кочисов, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики и психологии педагогического факультета

О.У. Гогицаева, кандидат педагогических наук, доцент межфакультетской кафедры педагогики и психологии

Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л.Хетагурова, Владикавказ, (Россия)

Аннотация: В настоящее время проблемы профессионального самоопределения приобрели особую актуальность. Подчеркивается, что правильный выбор профессии и нацеленная на это профориентация важны не только с позиции определения жизненных планов человека, но и с точки зрения развития общества в целом. Профессиональное самоопределение – это определение человеком себя относительно выбранных в обществе (и принятых данным обществом) критериев профессионализма. Сущностью профессионального самоопределения является нахождение личностных смыслов в выбираемой, осваиваемой или уже выполняемой деятельности.

Ключевые слова: профессиональное самоопределение, жизненная перспектива, профессиональный путь, индивидуальная ситуация.

В отечественной психолого-педагогической науке накоплен богатейший опыт исследования проблемы профессионального самоопределения и выбора профессии (Г.П. Будагов, Е.А. Климов, А.А. Коростелев, Н.С. Пряжников, П.А. Шавир, С.Н. Чистякова, Е.И. Головаха и др.). Общей особенностью всех подходов к проблеме является интерес к влиянию личностных аспектов на процесс профессионального самоопределения. На этапе самоопределения ученики должны вполне реально определить для себя задачу выбора будущей сферы деятельности с учетом своих физических, психических, духовных, образовательных ресурсов [4, с. 56-59]. В это время у учащихся формируется отношение к определенным профессиям, мечты сменяются размышлениями о будущем профессиональном пути. Профессиональный выбор в отличие от профессионального самоопределения – это решение, затрагивающее лишь ближайшую жизненную перспективу школьника, которое может быть осуществлено как с учетом, так и без учета отдаленных последствий принятого решения, и в последнем случае выбор профессии как достаточно конкретный жизненный план не будет опосредован отдаленными жизненными целями.

Переход на качественно новый уровень профориентационной деятельности в современном информационном обществе наиболее успешно осуществляется на

основе сетевого взаимодействия учреждений общего и дополнительного образования, так как такое взаимодействие, по мнению Г.П. Будагова, предполагает преобразование функционирующих общеобразовательных систем, связанное с изменением статуса школ и установлением внутри – и межсетевой интеграции на основе определения ресурсных возможностей образовательных учреждений [2, с. 49-55]. Например, для осуществления полноценной профориентационной деятельности необходимо использование современных информационно-коммуникационных средств, которыми располагают информационно-ресурсные центры; многообразный дополнительный спектр образовательных услуг профориентационной направленности школьникам предоставляют учреждения дополнительного образования.

Сделать социально и глубоко личностный выбор в профессиональном самоопределении – проблема не из простых и не из легких. Старшеклассника привлекают десятки профессий, разные виды труда требуют от человека разных и подчас противоречивых качеств. По мнению А.Г. Асмолова в 14-17 лет определиться в таком разнообразии профессий и своих личностных качеств, способностей, нелегко. Задача работников образовательных учреждений, по мнению некоторых ученых (М.И. Бекоева, О.У. Гогицаева, А.А. Коростелев, М.Т. Сикоева), состоит в том, чтобы помочь старшим