

УДК 373.51: 374.32

**ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ  
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

**Иванова Екатерина Николаевна**

студент

Yulia\_Fed@mail.ru

**Федулова Юлия Александровна**

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент

**Кузнецова Наталия Викторовна**

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

**Аннотация.** В статье представлены результаты влияния питания, движения и вредных привычек на здоровье молодежи обучающихся, проведен анализ мотиваций к безопасной деятельности студентов социально-педагогического института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ отношению к табакокурению, алкоголизму и наркомании.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, табакокурение, алкоголизм, наркомания.

Проблема формирования здорового образа жизни и личности безопасного типа вынесена сегодня в плоскость мировоззренческих решений и практики системного комплексного воздействия со стороны специалистов разного профиля: педагогов, медицинских работников, психологов, специалистов МЧС, правоохранительных органов. Поскольку развитие детей и молодежи неразрывно связано с условиями обучения и воспитания, то повышается ответственность системы образования за укрепление здоровья нового поколения, приобщение обучающихся к ценностям здорового образа жизни [6, 9, 11].

Целью наших исследований явилось выявление основных компонентов мотиваций к здоровому образу жизни в социуме у обучающихся Социально-педагогического института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ. Изучение этих вопросов и послужило основой для постановки задач исследований.

Задачи исследований:

- изучить здоровый образ жизни как модель поведения;
- рассмотреть влияние питания, движения и вредных привычек на здоровье молодежи;
- провести анализ мотиваций к безопасной деятельности студентов социально-педагогического института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ и отношению к табакокурению, алкоголизму и наркомании;
- дать характеристику уровня стрессоустойчивости студентов в зависимости от профиля подготовки и учебного заведения.

В основу исследования положена гипотеза о том, что в возрасте 18-20 лет студенты начинают о ведении здорового образа жизни и если их правильно мотивировать, то возможно сформировать положительное отношение к ЗОЖ.

Нами было проведено анкетирование среди студентов 3-4 курсов очной формы обучения направления подготовки – Педагогическое образование профили подготовки: «Начальное образование», «Биология и Химия», «Безопасность жизнедеятельности». По изучению уровню стрессоустойчивости

были включены студенты 3 курса Плодоовощного института Мичуринского государственного аграрного университета.

В результате проведенных исследований было выявлено:

Студенческая молодежь составляет определенную социальную группу общества, которая испытывает высокое умственное и психоэмоциональное напряжение. Постоянно возрастающая учебная нагрузка, увеличение информационного воздействия на фоне снижения уровня жизни требует мобилизации всех адаптационных возможностей молодого организма, что осуществимо только при хорошем уровне здоровья. На состояние здоровья обучающихся оказывает влияние социально - экономические трудности, экологическая обстановка, образ жизни и другие негативные факторы. Исследования свидетельствуют о значительном ухудшении состояния здоровья обучающихся за период обучения.

Большая роль в формировании здорового образа жизни отводится питанию. И это не только сбалансированное употребление белков, жиров и углеводов, но и использование в пищу продуктов, богатых витаминами и биологически активными веществами [2-4, 10, 12, 13].

Курение – одна из тяжелейших проблем нашего времени, причина множества болезней и преждевременной смертности человека в современном мире.

При анализе результатов анкетирования было выявлено, что двадцать процентов обучающихся на профиле «Начальное образование», около 45 % - - «Безопасность жизнедеятельности» и двадцать два процента обучающихся по профилям «Биология и Химия» курят постоянно.

Основной ущерб продолжительности жизни наносит неудержимый рост потребления алкоголя. Нашей стране необходима антиалкогольная политика, направленная на стабилизацию и последующее медленное снижение потребления алкоголя.

Задача работы по профилактике вредных привычек состояла в формировании убеждения в целесообразности ведения здорового образа жизни

[1, 5]. При анализе результатов анкетирования было получено девяносто пять заполненных анкет от студентов Социально-педагогического института. Было выявлено, что более половины обучающихся, независимо от профиля, употребляют алкогольные напитки (рис. 1). Как видно наибольшее количество студентов, употребляющих алкоголь, обучаются по профилю подготовки «Безопасность жизнедеятельности». Спецификой данной специальности является то, что контингент студентов на 80% состоит из юношей.

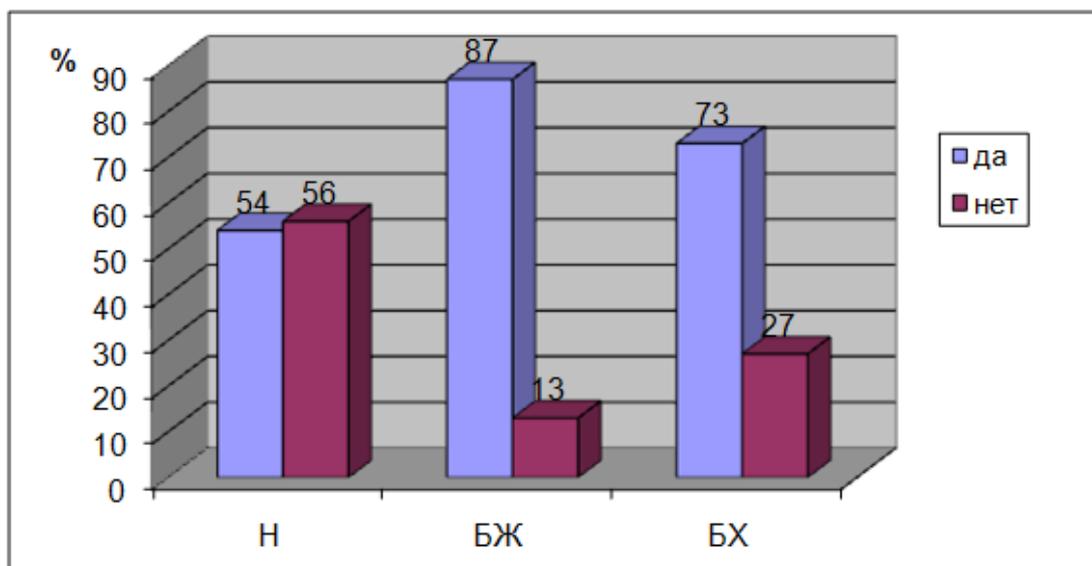


Рисунок 1 - Количество обучающихся, употребляющих алкогольные напитки

В настоящее время в мире насчитывается 50 млн. наркоманов. Наркомания – социально опасное психическое заболевание, в основе которого – неудержимое стремление индивида к искусственной стимуляции так называемых «зон комфорта» в центральной нервной системе путем приема тех или иных химических соединений.

Анализ результатов анкетирования по изучению отношения студентов к наркотическим средствам показал, что почти все студенты с осуждением относятся к людям, употребляющие лекарственные средства, действующие на психику, в немедицинских целях. Только двое ответили, что «это их дело». К сожалению, ни у кого из студентов эта проблема не вызывает особой тревоги, хотя безразлично относящихся студентов среди опрошенных также не оказалось. Все опрошенные студенты считают наркоманию распространенным

явлением и уверены, что прием наркотиков для человека имеет много отрицательных последствий, но в то же время некоторые из них хоть раз пробовали легкие наркотики.

С целью выявления уровня стрессового напряжения студентов, нами была проведена анкетирование в двух институтах Мичуринского ГАУ – социально-педагогическом и плодоовощном. Анализ проведенных исследований показал, что от 29% (БХ) до 38% (Нач. обр.) Социально-педагогического института относятся к группе риска, так как имеют низкую степень стрессоустойчивости, данный показатель для студентов Плодоовощного института составил 47%. Это означает, что при небольших и незначительных конфликтных ситуациях у выше указанных студентов «хорошие шансы» впасть в депрессию или найти выход своим эмоциям в выразительных движениях (порча мебели, драка, агрессия против невинных людей и т.д.). 55% студентов Плодоовощного института и 40% студентов Социально-педагогического института имеют среднюю или промежуточную степень стрессоустойчивости.

Изучение личности обучающейся молодежи всегда актуально, так как сегодняшний студент – это завтрашний квалифицированный специалист, чья деятельность должна быть, во-первых, безопасной, а, во-вторых, результативной и эффективной, а мотивация здорового образа жизни должна быть присутствовать на протяжении всей жизни [7, 8].

Исследования последних лет показали, что педагоги очень мало обращают внимание на состояние своего здоровья, не придерживаются принципов здорового образа жизни и ведут пропаганду среди молодежи на недостаточном уровне

Для внедрения полученных результатов в учебный процесс нами было проведено внеурочное мероприятие «Рациональное питание как компонент здорового образа жизни» со студентами 3 курса профиля «Безопасность жизнедеятельности».

Выводы:

1. Здоровье населения зависит от множества факторов, но основной из них здоровый образ жизни, т.к. это зависит от самого человека и его можно изменить.

2. Существенную роль по профилактике вредных привычек оказывает личный пример окружающих людей (родителей, педагогов), а также мероприятия по воспитательной работе и грамотно построенные занятия.

3. Культуру здоровья обучающихся необходимо формировать как в учебное время, так и во внеучебной деятельности.

### **Список литературы:**

1. Кузнецова, Н.В. Образовательный квест как современная интерактивная технология обучения ОБЖ / Н.В. Кузнецова, Ю.А. Федулова // ОБЖ: Основы безопасности жизни. - 2019. - № 5. - С. 11-13.

2. Куклина, А.Г. Витаминные продукты с плодами хеномелеса для лечебно-профилактического и школьного питания / А.Г. Куклина, Ю.А. Федулова // Технология и товароведение инновационных пищевых продуктов. - 2018. - № 1 (48). - С. 54-59.

3. Куклина, А.Г. Лечебно-профилактическое значение продуктов питания с плодами хеномелеса (*Chaenomeles lindl.*) / А.Г. Куклина, Ю.А. Федулова // Сборник научных трудов Государственного Никитского ботанического сада. - 2017. - Т. 144-2. - С. 140-144.

4. Куклина, А.Г. Оценка новых российских сортов хеномелеса (*Chaenomeles Lindl.*) / А.Г. Куклина, Л.Д. Комар-Тёмная, Ю.А. Федулова // Бюллетень Главного ботанического сада. - 2020. - № 1. - С. 46-56.

5. Матушкина, Ю.А. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся общеобразовательных учебных заведений / Ю.А. Матушкина, Е.Н. Иванова, Ю.А. Федулова // Наука и Образование. - 2020. - Т. 3. - № 2. - С. 236.

6. Педагогические аспекты профилактики вредных привычек у обучающихся / А.Н. Терехов, С.А. Майер, К.Н. Языкова, Ю.А. Федулова // Наука и Образование. - 2020. - Т. 3. - № 2. - С. 277.
7. Попова, Е.Е. Подготовка кадров для развития аграрного туризма в социально-педагогическом институте ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ / Е.Е. Попова, Л.П. Петрищева, Ю.А. Федулова // Наука и Образование. - 2020. - Т. 3. №1. - С. 46.
8. Пропаганда здорового образа жизни как составляющая патриотического воспитания / Ю.А. Федулова, Ю.А., Матушкина, Е.Н. Иванова, К.Н. Языкова // Сб.: Актуальные проблемы образования и воспитания: интеграция теории и практики: материалы Национальной контент-платформы. Под общ. ред. Г.В. Коротковой, 2019. - 234-236.
9. Терехов, А.Н. Формирование у подростков мотивации к ведению здорового образа жизни / А.Н. Терехов, С.А. Майер, Ю.А. Федулова // Наука и Образование. - 2020. - Т. 3. - № 2. - С. 365.
10. Федулова Ю.А. К вопросу о пищевой ценности продуктов на основе хеномелеса / Ю.А. Федулова // Вестник Мичуринского государственного аграрного университета. - 2014. - № 4. - С. 79-81.
11. Федулова, Ю.А. Формирование негативного отношения студентов педагогического вуза к вредным привычкам / Ю.А. Федулова, А.В. Волкова // Наука и Образование. - 2020. - Т. 3. - № 4. - С. 392.
12. Федулова, Ю.А. Хозяйственно-биологическая оценка сортов и форм хеномелеса в условиях Центрально-Черноземного региона России: дисс... канд. с.-х. наук. – Мичуринск, 2009. - 265 с.
13. Федулова, Ю.А. Японская айва – новая плодовая культура в садах России / Ю.А. Федулова, Т.А. Шиковец // Современное садоводство. - 2016. - №4 (20). - С. 25-29.

**UDC 373.51: 374.32**

**FORMATION OF VALUE ATTITUDE OF STUDENTS TO A  
HEALTHY LIFESTYLE IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF A  
PEDAGOGICAL UNIVERSITY**

**Ivanova Ekaterina Nikolaevna**

student

Yulia\_Fed@mail.ru

**Fedulova Yulia Alexandrovna**

Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor

**Kuznetsova Natalia Viktorovna**

Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

**Annotation.** The article presents the results of the influence of nutrition, movement and bad habits on the health of young students, the analysis of motivations for the safe activity of students of the socio-pedagogical institute of the Michurinsky State Agrarian University in relation to tobacco smoking, alcoholism and drug addiction is carried out.

**Key words:** Healthy lifestyle, tobacco smoking, alcoholism, drug addiction.