

С. 14–16.

3. Направленность комплексов упражнений по общей физической подготовке юношей, занимающихся хоккеем-следж / А.В. Иванов, С.А. Воробьев, В.Ю. Барябина, Е.А. Гаврилова // Адаптивная физическая культура. – 2021. – № 2. – С. 53–54.

4. Платонов В.Н. Двигательные качество и физическая подготовка спортсмена : монография / В.Н. Платонов. – Москва : Спорт-Человек, 2019. – 656 с.

5. Твист П. Хоккей: теория и практика / П. Твист. – Москва : АСТ ; Астрель, 2005. – 288 с.

REFERENCES

1. Vinogradov, G.P. and Vinogradov, I.G. (2017), *Athleticism: theory and methodology, sports training technology*, textbook, Sport, Moscow.

2. Kuramshin, Yu.F. (2021), “The problem of "qualities" in the theory of physical culture: current state and solutions”, *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 14–16.

3. Ivanov, A.V., Vorobyov, S.A., Baryabina, V.Yu. and Gavrilova, E.A. (2021), “Orientation of complexes of exercises for general physical training of young men involved in sledge hockey”, *Adaptive physical culture*, No. 2, pp. 53–54.

4. Platonov, V.N. (2019), *Motor quality and physical training of an athlete*, monograph, Sport-Man, Moscow.

5. Twist, P. (2005), *Hockey: theory and practice*, AST, Astrel, Moscow.

Контактная информация: and-rey_v@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.08.2023

УДК 37.037.1

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ – ЗАЛОГ УСПЕШНОСТИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Наталья Геннадьевна Иванова, доцент, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В данной статье авторами был поставлен вопрос отношения студентов высших учебных заведений к здоровому образу жизни. Определили и охарактеризовали такие понятия как «здоровой образ жизни», «здоровье населения» и влияние физической культуры на описанные показатели. В процессе написания данной исследовательской работы было проведено анкетирование студентов Кубанского государственного технологического университета, в ходе которого каждый обучающийся описал своё отношение к здоровому образу жизни. Именно результаты анкетирования дадут полную информацию, касающуюся образа жизни студентов, их приоритетов; смогут показать трудности, с которыми сталкиваются люди при выборе правильного образа жизни; а также помогут определить методы внедрения правильного образа жизни в учебный процесс (например, на занятиях физкультуры). Так же в данной работе присутствуют статистические материалы, графики, анализ полученных данных. Авторы в данной статье дают понять, что физическое воспитание и здоровый образ в России доступно каждому студенту и осуществляется на многих уровнях, которые определяются категорией здоровья и физической развитостью, подготовленностью.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, принципы, здоровый сон, сбалансированный отдых, правильное питание

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p156-160

HEALTHY LIFESTYLES AND PHYSICAL EDUCATION ARE THE KEY TO SUCCESS OF A FUTURE SPECIALIST

Natalia Gennadyevna Ivanova, docent, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

In this article, the authors raised the question of the attitude of students of higher educational institutions to a healthy lifestyle. Defined and characterized such concepts as "healthy lifestyle", "public health" and the impact of physical culture on the described indicators. In the process of writing this research paper, a survey was conducted among students of the Kuban State Technological University, during which each student described his attitude to a healthy lifestyle. It is the results of the survey that will give complete information regarding the lifestyle of students, their priorities; will be able to show the difficulties that people face in choosing the right way of life; and also help to determine methods for introducing the right lifestyle into the educational process (for example, in physical education classes). Also in this work there are statistical materials, graphs, analysis of the data obtained. The authors in this article make it clear that physical education and a healthy lifestyle in Russia is available to every student and is carried out at many levels, which are determined by the category of health and physical development, preparedness.

Keywords: healthy lifestyle, principles, healthy sleep, balanced rest, proper nutrition

Здоровье населения определяется образом жизни и поведением в сфере здоровья. Значительное влияние на здоровье оказывают социальные и личностные факторы (отношение к здоровью, поведение в сфере здоровья) [1].

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни». Это понятие положено в основу науки об индивидуальном здоровье. Здоровый образ жизни человека – это способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на выполнение человеком его социально-биологических функций.

На сайте Федеральной службы государственной статистики представлена оценка состояния здоровья людей по регионам РФ. Рассмотрим оценку состояния здоровья населения Краснодарского края, (таблица 1).

Согласно таблице 1, лица в возрасте 0–2 оценивают больше остальных своё здоровье как очень хорошее (34,6%). А лица в возрасте 15 и более оценивают свое здоровье как очень плохое (1,2%).

Таблица 1 – Оценка состояния здоровья населения Краснодарского края

Возраст	В том числе по оценке состояния своего здоровья (%)					
	Очень хорошее	Хорошее	Удовл.	Плохое	Очень плохое	Затрудняюсь ответить
Лица в возрасте 15 и более	5,8	42,2	44,3	6,4	1,2	0,1
Лица в возрасте 0–2	38,1	61,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Лица в возрасте 3–6	34,6	53,8	11,6	0,0	0,0	0,0
Лица в возрасте 7–14	22,9	64,1	12,5	0,5	0,0	0,0

Большинство экспертов и информантов считает, что в настоящее время институт физической культуры и спорта находится в кризисном состоянии: вследствие отсутствия чётких программ развития физической культуры и спорта. Также было указано на необходимость в целенаправленном формировании физической культуры современного студенчества. Используются такие аргументы: «оздоровление молодёжи»; «нужно показать молодёжи, что здоровье нужно укреплять»; «необходима массивная работа среди студентов по здоровому образу жизни» [2].

В таблице 2 представлена статистика наличия мест для занятий физической культурой и спортом (в роли опрошенных выступают молодые люди в возрасте 15–29 лет).

В таблице 2 присутствует ценная и важная для данной исследовательской работы материал, так как он даёт понять, насколько доступно физическое воспитание для каждого человека. Исходя из этого материала, мы можем получить примерное количество людей, практикующих здоровый образ жизни и тех, кому это неактуально [3].

Так, например, здоровому образу жизни отдают предпочтение больше остальных (опрошенных) люди возрастной категории 15–17 лет. В целом же студенты первых двух курсов (возрастная категория 15–19 лет) отдают предпочтение здоровому образу жизни, так как пользуются местами для занятий физической культурой и спортом. В возрасте 25–

29 лет люди не отдают предпочтение здоровому образу жизни, так как не выбирают места занятий физической культурой, хоть они и доступны. Можно сделать вывод, что занятий физической культурой и спортом наиболее актуален у людей в возрасте до 20 лет, далее этот показатель уменьшается.

Таблица 2 – Наличие мест для занятий физической культурой и спортом (% соотношение)

Возраст	Наличие мест для занятий физической культурой и спортом (%)					
	Да, и я пользуюсь ими	Да, но они для меня недоступны	Да, но я не пользуюсь ими	Нет	Затрудняюсь ответить	Отказ от ответа
Всего	10,8	1,2	60,3	26,3	1,4	0,1
15–19 лет	36,7	0,8	40,6	21,2	0,6	0,1
Из них 15–17 лет	40,6	0,6	36,3	21,9	0,4	0,1
20–24 лет	27,2	1,3	51,4	19,2	19,2	0,1
25–29 лет	21,7	1,2	55,6	20,8	0,8	0,0

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что здоровье нации всецело зависит от состояния здоровья, физической подготовки отдельно взятого человека в стране. Чем выше уровень здоровья нации, тем выше жизненные условия, качество жизни, продолжительность жизни [4].

Цель исследования: определение отношения современной молодежи к здоровому образу жизни, выявление основных методов и форм реализации элементов такого образа в учебный процесс.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование и математическая статистика.

В иерархии потребностей, удовлетворение которых лежит в основе человеческого поведения, здоровье находится не на первом месте, а по сути своей именно оно должно стать первой потребностью. Особенно это касается молодых людей, которые, пока ещё здоровы, о здоровье не думают и лишь потом, растратив его, начинают ощущать выраженную потребность в нем. Находясь на старте самостоятельной жизни, оказываются хронически больными людьми 30–50% выпускников школ. Ученые проводили исследования со студентами и установила, что здорового образа жизни придерживаются лишь около 25%.

Компоненты здорового образа жизни:

- правильным режим труда и отдыха;
- рациональная организация трудовой учебной деятельности;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- соблюдение правил личной гигиены, закаливание.

В процессе написания исследовательской работы было проведено анкетирование студентов КубГТУ, в ходе которого приняли участие 32 обучающихся. Проведём анализ их ответов на следующие вопросы. Первый вопрос – «Что для вас значит здоровый образ жизни?». Для 54% опрошенных здоровый образ жизни – это правильное питание, спорт, здоровый сон, закаливание. Для 25% – отсутствие вредных привычек, и только 21% не дали полного и ясного ответа. Анализ ответов данного опроса даёт информацию о представлении у студентов здорового образа жизни. Больше половины имеют правильное представление здорового образа жизни, 8 обучающихся имеют некоторые трудности с представлением: для них это – отсутствие вредных привычек. И 6 опрошенных не смогли чётко сформулировать ответ, что свидетельствует о пробелах, незнании в области здорового образа жизни (рисунок 1).

«Вы придерживаетесь здорового образа жизни?» второй вопрос анкетирования. 57% опрошенных ответили «нет», и только 43% дали положительный ответ (рисунок 2).

Третий вопрос – «Как думаете, необходимо ли вести здоровый образ жизни?» является, как мне кажется, самым важным в данном исследовании, так как напрямую показывает отношение к здоровому образу жизни. Положительно на этот вопрос ответили 97%

студентов, 3% затруднились с ответом, (рисунок 3).

На последний вопрос: «Как думаете, что необходимо сделать, чтобы здоровый образ жизни стал популярен среди молодёжи?», было много разных и интересных ответов. Большинство опрошенных, а именно 62,5%, считают, что здоровый образ жизни должны придерживаться массово, а для этого необходимы рекламы здорового образа жизни, знакомства с конкретными людьми, которые на своём примере покажут, что значит вести здоровый образ жизни. В целом, нужно повышать интерес к здоровому образу жизни у молодёжи на конкретных примерах и действиях, повысить значимость такого образа жизни. 38% опрошенных считают, что здоровый образ жизни – это личное, субъективное желание, (рисунок 4).



Рисунок 1 – Вопрос 1 «Что для вас значит здоровый образ жизни?» (%)

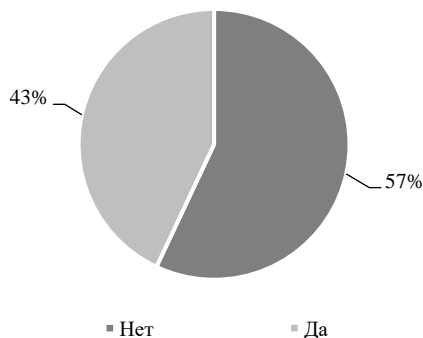


Рисунок 2 – Вопрос 2 «Вы придерживаетесь здорового образа жизни?» (%)

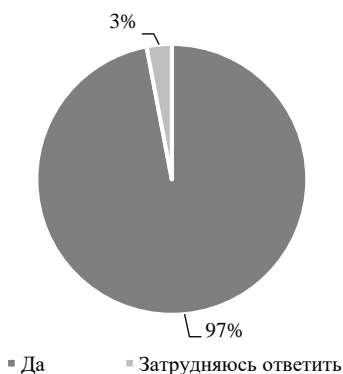


Рисунок 3 – Вопрос 3 «Как думаете, необходимо ли вести здоровый образ жизни?» (%)



Рисунок 4 – Вопрос 4 «Как думаете, что необходимо сделать, чтобы здоровый образ жизни стал популярен среди молодёжи?» (%)

Также необходимо в учебном процессе проводить больше мероприятий, посвящённых здоровому образу жизни: различные походы, бег на малые и большие дистанции, проведение соревнований между различными группами. Поэтому каждый человек должен понимать, важен для него такой образ или же нет. В сфере массового привлечения к здоровому образу жизни, по их мнению, менять ничего не нужно, людей практически каждый день окружают социальные ролики про здоровый образ жизни [5].

Проанализировав все вышесказанное, можно сделать вывод, что большая часть молодёжи считают, что здоровый образ жизни важен для человека, и его нужно придерживаться. В результате большая часть опрошенных считает, что необходимо вводить принципы здорового образа жизни в учебный процесс [6]. Это могут быть различные походы, соревнования, мероприятия, направленные на повышение выносливости, физической

подготовки. Таким образом, необходимо добавить, что кроме спортивных мероприятий, необходимо уделять внимание сбалансированному отдыху и правильному питанию, ведь от этого зависит не только физическое здоровье человека, но и моральное, которое необходимо учитывать при здоровом образе жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванова Н.Г. Формирование потребности в занятиях физической культурой как основной фактор повышения уровня физической подготовленности будущих специалистов / Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко, И.С. Воронин // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2021. – № 1. – С.102–106.
2. Иванова Н.Г. Преобразования на пути становления современной системы профессионального образования: Проблемы и пути их решения / Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко, А.В. Доронцев // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2021. – № 3. – С. 135–141.
3. Иванова Н.Г. Здоровый образ жизни студента и его составляющие в период обучения в вузе / Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко, Р.И. Ковтун // *Балтийский гуманитарный журнал.* – 2021. – Т. 10, № 4. – С. 86–88.
4. Иванова Н.Г. Личностно-ориентированные технологии, направленные на формирование потребностей в занятиях физической культурой / Н.Г. Иванова, И.Г. Лучинина, А.С. Медведева // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2020. – № 4. – С. 181–184.
5. Иванова Н.Г. Здоровьесберегающий потенциал студентов, обучающихся в вузе/ Н.Г. Иванова, И.Я. Уразов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – Санкт-Петербург. – 2018. – № 3. – С. 154–157.
6. Иванова Н.Г. Необходимые условия для обеспечения эффективности учебного процесса в контексте современных реалий / Н.Г. Иванова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2022. – № 7 (209). – С. 169–172.

REFERENCES

1. Ivanova, N.G., Porubayko, L.N. and Voronin, I.S. (2021), “Formation of the need for physical education as the main factor in increasing the level of physical fitness of future specialists”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 1 pp. 102–106.
2. Ivanova, N.G., Porubayko, L.N. and Dorontsev, A.V. (2021), “Transformation towards a modern vocational education system: Problems and ways of solving them”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 3, pp. 135–141.
3. Ivanova, N.G., Porubaiko, L.N. and Kovtun, R.I. (2021), “Healthy lifestyle of the student and its components during his studies at the university”, *Baltic Humanitarian Journal*, Vol. 10, No. 4, pp. 86–88.
4. Ivanova, N.G., Luchinina, I.G. and Medvedeva, A.S. (2020), “Personal-oriented technologies aimed at shaping the needs of physical education classes”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 4, pp. 181–184.
5. Ivanova, N.G. and Urazov, I.Y. (2018), “Health-saving potential of students studying in high school”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 3, pp. 154–157.
6. Ivanova, N.G. (2022), “Necessary conditions for ensuring the effectiveness of the educational process in the context of modern realities”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 7 (209), pp. 169–172.

Контактная информация: nataliaiva67@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.08.2023

УДК 378.147

РОЛЬ ВОЕННОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ПАТРИОТИЗМА У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ (НА ПРИМЕРЕ СВФУ)

Николай Николаевич Кладкин, кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск