

Кузнецова Наталья Александровна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания и безопасности жизнедеятельности
ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»,
г. Шадринск
nata28111@yandex.ru



Лушников Егор Андреевич,

студент ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»,
г. Шадринск
www.absolut.ru@inbox.ru

Бахарев Никита Викторович,

студент ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»,
г. Шадринск
nbakhareff@yandex.ru

Пропаганда здорового образа жизни среди студентов педагогического вуза

Аннотация. В статье раскрывается проблема пропаганды здорового образа жизни среди студентов педагогического вуза. Особое внимание уделяется вопросам рационального питания студентов-первокурсников. Раскрываются формы, средства пропаганды, а также принципы, на которых должна быть основана пропагандистская работа по приобщению студентов к здоровому образу жизни, правильному питанию и двигательной активности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, пропаганда, рациональное питание, двигательная активность.

Раздел: (01) отдельные вопросы сферы образования.

Модернизация российского общества, центром которого становится человек успешный, активный, деятельный, конкурентоспособный, немыслима без изменений в образовании, способном взрастить подобную личность, подготовить юного человека к постоянной работе над собой, самосовершенствованию, самообразованию, саморазвитию, готового осваивать новые сферы жизнедеятельности. Выдерживать высокий темп и ритм современной жизни, быть успешным может быть только человек, который ориентирован на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Однако, как свидетельствует анализ исследований в данной области, у большинства россиян, особенно молодого поколения, не сложились ценности, обуславливающие такой образ жизни, и здоровье населения страны ухудшается. В связи с этим формирование здорового образа жизни среди россиян стало важнейшей социальной технологией государственного значения и масштаба.

Приобщение к здоровому образу жизни обучающихся является приоритетной целью образовательной политики государства: в школах реализуются программы формирования здорового и безопасного образа жизни, введен третий час физической культуры, который в большинстве образовательных организаций носит оздоровительный характер, серьезное внимание уделяется физкультурно-оздоровительной работе с населением, произошло возрождение комплекса ГТО.

Важную роль в формировании ценностей здоровья, двигательной активности играет их пропаганда, о чём свидетельствует принятая «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [1].

Внимание вопросам пропаганды здорового образа жизни, физического воспитания как важнейшего средства оздоровления нации, профилактики болезней, продления активного долголетия, борьбы с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, другими негативными явлениями должно уделяться на всех этапах социализации человека.

Особую важность приобретает ведение работы в данном направлении среди студентов педагогического вуза, так как им потом самим как педагогам предстоит вести борьбу за здоровье подрастающего поколения, воспитывать у школьников ценности здорового образа жизни.

Важнейшей составляющей здорового образа жизни, под которым понимается в первую очередь «цивилизованный» способ жизнедеятельности, в приоритете которого находится здоровье человека (Л. И. Лубышева) [2], является рациональное питание. Если вопросам профилактики вредных привычек, наркомании, алкоголизма, начиная со школьной скамьи, уделяется серьёзное внимание, то проблема правильного питания не столь активно освещается педагогами, хотя, как указывает Г. П. Артюнина, «в развитии почти всех болезней можно усмотреть роль питания» [3].

В связи с этим целью нашего исследования является раскрытие вопросов пропаганды здорового образа жизни, и, в частности рационального питания, среди студентов.

Для начала следует сказать, что правильное, рациональное питание базируется на трёх принципах:

1) соблюдение режима питания (приём пищи должен быть не менее 4–5 раз в день: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин);

2) оптимальное соотношение в рационе питательных веществ: белков, жиров, углеводов, а также обязательно витамины, минеральные вещества и в достаточном количестве вода;

3) энергетический баланс предполагает, что необходимо потреблять столько калорий, сколько необходимо организму для жизнедеятельности.

В ходе дисциплины «Физическая культура» для студентов первых курсов Шадринского государственного педагогического университета направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» предусмотрено изучение темы «Основы здорового образа жизни студента», в рамках которой обучающиеся знакомятся с понятием «здоровый образ жизни» и его составляющими (рациональный режим дня, рациональное питание, личная гигиена, отсутствие вредных привычек, закаливание, оптимальная двигательная нагрузка).

Как показало проведение опроса студентов-первокурсников гуманитарного факультета и факультета коррекционной педагогики и психологии ШГПУ (42 человека, из них 11 юношей, 31 девушка), большинство оценивают свой образ жизни как малоподвижный (52%), 36% отмечают, что имеют недостаточную двигательную активность, проводят много времени в Интернете, вместо прогулок «зависают в соцсетях». Есть те, кто занимается в спортивных секциях (12%), но их немного. Посещение практического занятия по физической культуре (раз в неделю) большинство оценивает как тяжкую необходимость (76%), 83% отмечают, что предпочли бы занятия в фитнес-зале, но многих (57%) останавливает дороговизна абонементов в подобные заведения.

Режим дня студентов-первокурсников тоже не налажен, отмечают, что ложатся спать поздно, утром встают с трудом (60%), после этого нет сил на выполнение домашних заданий (48%), чувствуют себя вялыми и разбитыми (54%).

Среди этих же обучающихся было проведено анкетирование «Качество питания студентов». На вопрос «Сколько раз в день вы принимаете пищу?» 24% студентов ответили, что 4–5 раз в день, 24% – 3 раза в день и 52% студентов – 1–2 раза в день.

Как видно из анализа результатов исследования по первому показателю качества питания – соблюдения режима питания, большая часть студентов питается неправильно. Здоровое питание предполагает регулярность приёма пищи – 4–5 раз в день.

На второй вопрос «Как вы оцениваете свой рацион по соотношению питательных веществ?» 76% студентов ответили, как «оптимальный, сбалансированный»; 12% предпочитают жирное, колбасы, сосиски; 5% едят в основном макароны, булочки, сладкое; в рационе 7% обучающихся преобладает растительная пища, овощи, фрукты.

На третий вопрос «Как вы оцениваете свой рацион по энергетическому составу?» 40% студентов ответили «сбалансированный, потребляю столько, сколько трачу»; 21% отметили, что переедают, потребляют больше калорий, чем тратят; 39% обучающихся едят меньше, чем требуется (недоедают). Из тех, кто недоедает, большая часть девушки – 45%, что, по-видимому, связано с увлечением различными диетами.

На четвёртый вопрос «Где вы питаетесь?» 67% студентов ответили, что дома готовят сами; 26% едят дома и в столовых, и 7% ответили, что предпочитают быстрые перекусы, фастфуды. Как видно, большая часть студентов предпочитает полноценный приём пищи, а не «на бегу», что, возможно, связано и с тем, что в провинциальном городе неразвита сеть быстрого питания, а также с невысоким уровнем материальной обеспеченности студентов, не позволяющим им посещать кафе и столовые так часто, как хотелось бы.

Подводя итог результатов анкетирования, можно сказать, что работу по пропаганде здорового образа жизни необходимо продолжать, разъяснять студентам принципы правильного питания. Особое внимание следует уделить вопросам организации режима дня, что особенно актуально для обучающихся первых курсов, которые еще не адаптировались к условиям самостоятельной жизни вне семьи и не всегда способны контролировать себя, правильно организовать график труда и отдыха и предусмотреть в нём время для полноценного приема пищи. Необходимо обращать внимание на особенности питания в зависимости от пола, возраста, состояния организма, типа телосложения, двигательной активности, сезона годовичного цикла.

Также важным является приобщение первокурсников к двигательной активности. Необходимо доводить до студентов сведения о тех возможностях, которые предоставляет вуз для этих целей (работа секций по видам спорта, спартакиада между факультетами, наличие собственного тренажёрного зала, различные виды физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение года, функционирование спортивного клуба ШГПУ и др.). В вузе действуют секции по волейболу, баскетболу, мини-футболу, полиатлону, борьбе самбо. В них занимаются как юноши, так и девушки. Студенты вуза участвуют в сдаче норм ГТО. В университете организуются встречи с выдающимися спортсменами, организуются прямые трансляции значимых соревнований.

Для решения задач приобщения обучающихся вуза к здоровому образу жизни могут быть использованы различные средства пропаганды.

Термин «пропаганда» имеет следующее значение: «популяризация политических, философских, религиозных, научных, художественных или иных идей в обществе посредством устной речи, средств массовой информации, визуальных или иных средств воздействия на общественное сознание» [4]. С пропагандой тесно связано понятие «агитация», которая представляет собой «наиболее оперативную, конкретную и ситуативную часть пропаганды» [6].

Эффективность пропагандистского воздействия складывается из престижности и убедительности источника, интересного содержания, необычности преподнесения,

удачно подобранного средства информации, знания потребностей и подготовленности аудитории. На восприятие пропаганды влияют имеющийся у человека запас знаний и жизненный опыт, то, насколько пропагандируемая информация близка и соответствует им, а также эмоциональный настрой адресатов.

В целях повышения эффективности пропаганды можно использовать приёмы новизны, удивления, прием проблемной ситуации, взаимодействия интересов адресата и адресанта, пропагандистский материал должен выделяться среди других раздражителей, быть логичным, эмоционально окрашенным.

Пропаганда может осуществляться в различных формах с помощью разнообразных средств. Различают устную форму пропаганды, которая может быть представлена докладом, лекцией, беседой, дискуссией; может быть выражена драматизированными формами; популярность в последнее время набирают разнообразные флешмобы, которые особенно привлекательны для молодёжи.

Печатная форма пропаганды также не должна быть забыта. Необходимо регулярно проводить обзор книг, журналов, брошюр, газет, содержащих материалы на актуальную тему. В библиотеках и читальном зале вуза важно организовывать выставки печатной продукции по проблемам здорового образа жизни.

Пожалуй, одной из самых действенных форм пропаганды является наглядная, или изобразительная, которая может быть представлена такими средствами, как рекламные щиты, стенды, плакаты, проспекты, буклеты, фотосери, закладки в книгу. Наглядная агитация может проводиться с использованием технических средств: показ видеороликов, презентаций, слайдов.

Выделяют также комбинированную пропаганду, которая сочетает в себе действие различных средств [7].

Для того чтобы пропаганда была эффективным средством воздействия на умы, чувства и эмоции студентов, необходимо соблюдать ряд принципов её использования.

Основным принципом наглядной пропаганды здорового образа жизни, как указывает Е. С. Черник [8], является дифференцированный подход. Дифференциация связана с учётом возрастных, половых, социальных, национальных, демографических и других особенностей адресатов.

С принципом дифференцированного подхода неразрывно связан целенаправленный характер наглядной пропаганды, при котором методы, средства воздействия предназначены для определенной группы студентов. То, что может быть интересным для студентов гуманитарного факультета, может вызвать чувство равнодушия у обучающихся факультета физической культуры.

Одним из важнейших принципов эффективной наглядной пропаганды здорового образа жизни является использование комплекса средств воздействия. Применение в агитационно-пропагандистской работе отдельно взятых наглядных средств значительно снижает качество работы по воспитанию студентов. Правильное сочетание комплексов методов и средств воздействия способствует повышению интереса обучающихся к проблеме активного двигательного режима, изменяет их отношение к физкультуре, приводит к повышению числа студентов, которые хотят и занимаются различными физическими упражнениями, участвуют в вузовских физкультурных мероприятиях, посещают спортивные секции.

Эпизодическое, одноразовое применение средств воздействия не будет результативным. Лишь систематичность и долговременность работы по проведению пропаганды двигательной активности, здорового образа жизни на протяжении учебного года, да и всего времени обучения в вузе позволят сформировать знания о здоровом образе жизни, мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, навыки и привычки здорового поведения.

В проведении пропагандистской работы среди студентов сочетание педагогического воздействия со стороны кураторов, преподавателей физкультуры, преподавателей по другим предметам, несомненно, значительно повысит действенность физкультурно-оздоровительной пропаганды [9].

Как указывает В. В. Кузин, критериями эффективности пропаганды здорового образа жизни и физического воспитания могут выступать:

- уровень информированности и знаний студентов по вопросам физической культуры, здорового образа жизни;
- положительное отношение, интерес к физической культуре и спорту, желание быть здоровым;
- ведение здорового образа жизни, активные занятия физкультурой и спортом.

Важно, чтобы студенты педагогического вуза сами приобрели привычки здорового поведения, чтобы у них были сформированы умения по привлечению других людей к здоровому образу жизни, чтобы они не только были адресатами, но и сами становились адресантами пропагандистского воздействия. С этими целями в вузе проводятся конкурсы на лучший стенд по проблемам здорового образа жизни между факультетами, социальные акции, студенты привлекаются к проведению и организации различных мероприятий со школьниками.

Таким образом, укреплению здоровья студентов способствует пропаганда здорового образа жизни и физического воспитания, эффективность которой зависит от реализации в вузе целостной системы пропаганды, знания преподавателями психологических механизмов и приёмов пропагандистского воздействия, соблюдения ряда принципов пропагандистской работы, привлечения студентов к организации работы со школьниками по воспитанию у них привычек здорового поведения.

Ссылки на источники

1. Об утверждении «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. – URL: <http://docs.cntd.ru/document/902169994>.
2. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: рек. УМО в качестве учеб. пособия для вузов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2011. – 270 с.
3. Артюнина Г. П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2009. – 766 с.
4. Философия: энцикл. словарь / под ред. А. А. Ивина. – М.: Гардарики, 2004. – URL: https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_philosophy/991/%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%9F%D0%90%D0%93%D0%90%D0%9D%D0%94%D0%90.
5. Черник Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе: учеб. пособие. – М.: Учебная литература. – 1997. – С. 277–315.
6. Концепция информационно-образовательной кампании по пропаганде физической культуры и здорового образа жизни среди детей, подростков и молодёжи / В. В. Кузин, А. Т. Паршиков, П. А. Виноградов, Н. В. Паршикова // Физическая культура: научно-методический журнал. – 2003. – № 1. – URL: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2003N1/p18-24.htm>.
7. Там же.
8. Черник Е. С. Указ. соч.
9. Концепция информационно-образовательной кампании по пропаганде физической культуры ...

Natalia Kuznetsova,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Theory of Physical Training and Basics of Life Safety Chair, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk
nata28111@yandex.ru

Egor Lushnikov,

Student, Physical Training Faculty, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk
www.absolut.ru@inbox.ru

Nikita Bakharev,

Student, Physical Training Faculty, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk

nbakhareff@yandex.ru

Popularization of healthy lifestyle among students of pedagogical University

Abstract. The article discusses the problem of healthy lifestyles popularization among students of a pedagogical university. Particular attention is paid to the rational diet of first-year students. The authors present forms, means of popularization, as well as the principles on which this work on introducing students to a healthy lifestyle, proper diet and physical activity should be based.

Key words: healthy lifestyle, popularization, rational diet, physical exercises.

References

1. "Ob utverzhdenii "Strategii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2020 goda", *Ehlektronnyj fond pravovoj i normativno-tekhnicheskoy dokumentacii*. Available at: <http://docs.cntd.ru/document/902169994> (in Russian).
2. Lubyshcheva, L. I. (2011). *Sociologiya fizicheskoy kul'tury i sporta: rek. UMO v kachestve ucheb. posobiya dlya vuzov*, 3-e izd., pererab. i dop., Akademiya, Moscow, 270 p. (in Russian).
3. Artyunina, G. P. (2009). *Osnovy medicinskih znaniy i zdorovogo obraza zhizni: ucheb. posobie dlya stud. ped. vuzov*, Akademicheskij proekt; Fond "Mir", Moscow, 766 p. (in Russian).
4. Ivin, A. A. (ed.) (2004). *Filosofiya: ehncikl. slovar'*, Gardariki, Moscow. Available at: https://dic.academich.ru/dic.nsf/enc_philosophy/991/%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%9F%D0%90%D0%93%D0%90%D0%9D%D0%94%D0%90 (in Russian).
5. Chernik, E. S. (1997). *Fizicheskaya kul'tura vo vspomogatel'noj shkole: ucheb. posobie*, Uchebnaya literatura, Moscow, pp. 277–315 (in Russian).
6. Kuzin, V. V. et al. (2003). "Konceptiya informacionno-obrazovatel'noj kampanii po propagande fizicheskoy kul'tury i zdorovogo obraza zhizni sredi detej, podrostkov i molodyozhi", *Fizicheskaya kul'tura: nauchno-metodicheskij zhurnal*, № 1. Available at: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2003N1/p18-24.htm> (in Russian).
7. Ibid.
8. Chernik, E. S. (1997). Op. cit.
9. Kuzin, V. V. et al. (2003). Op. cit.

Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,
главным редактором журнала «Концепт»

Поступила в редакцию <i>Received</i>	27.12.18	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	21.02.19
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	21.02.19	Опубликована <i>Published</i>	30.04.19



www.e-koncept.ru

Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2019

© Кузнецова Н. А., Лушников Е. А., Бахарев Н. В., 2019