

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2019, №1, Том 7 / 2019, No 1, Vol 7 <https://mir-nauki.com/issue-1-2019.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/82PDMN119.pdf>

Статья поступила в редакцию 14.02.2019; опубликована 05.04.2019

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Дейкова Т.Н., Мишина Е.Г. Готовность бакалавров педагогического образования вести здоровый образ жизни как основа реализации принципа здоровьесбережения в образовании // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №1, <https://mir-nauki.com/PDF/82PDMN119.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

**For citation:**

Deikova T.N., Mishina E.G. (2019). Readiness of bachelors of pedagogical education to lead a healthy lifestyle as a basis for the implementation of the principle of health saving in education. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 1(7). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/82PDMN119.pdf> (in Russian)

**УДК 378**

**ГРНТИ 14.35.07**

**Дейкова Татьяна Николаевна**

ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Филиал в г. Нижнем Тагиле, Нижний Тагил, Россия  
Доцент  
Кандидат химических наук, доцент  
E-mail: [tfetis@mail.ru](mailto:tfetis@mail.ru)  
РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=718543](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=718543)

**Мишина Екатерина Геннадьевна**

ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Филиал в г. Нижнем Тагиле, Нижний Тагил, Россия  
Доцент  
Кандидат биологических наук  
E-mail: [Ekate-mis@yandex.ru](mailto:Ekate-mis@yandex.ru)

## **Готовность бакалавров педагогического образования вести здоровый образ жизни как основа реализации принципа здоровьесбережения в образовании**

**Аннотация.** Хорошо известно, что в Российской Федерации состояние здоровья детей и подростков неуклонно ухудшается и является не просто актуальной проблемой, а можно сказать, что носит масштаб национального бедствия.

В статье представлены результаты исследования сформированности ОПК-6 бакалавров Педагогического образования, которая рассматривается авторами как критерий готовности студентов выпускного курса к ведению здорового образа жизни. Оценка сформированности ОПК-6 проходила по двум показателям: наличие знаний о компонентах здорового образа жизни (валеологическая культура студентов). готовность личности будущего педагога вести здоровый образ жизни. Для определения валеологической культуры студентов нами было использовано анкетирование, которое позволяет оценить отношение студентов к своему здоровью и выявить факторы, которые, по мнению студентов, могут оказывать отрицательное влияние на здоровье.

В ходе анализа анкет было установлено, что 19,6 % опрошенных осознают ценность здоровья и важность его сохранения; 35,7 % понимают значение здоровья, но не предпринимают никаких действий со своей стороны, направленных на его укрепление и сохранение; 44,7 % респондентов вообще не задумываются о ценности здоровья, отождествляя

его с состоянием «когда у человека ничего не болит» и, следовательно, нет необходимости принимать какие то действия, направленные на его сохранение У большинства студентов (более 60 %) присутствует позитивный тип ориентации на здоровый образ жизни. Однако наряду с ним имеется негативный тип ( $\approx 6\%$ ), вызывает удивление, что позитивный саморазвивающийся тип ориентации на здоровый образ жизни не встречается даже у студентов факультета спорта и безопасности жизнедеятельности.

В результате проведенного исследования выявляется проблема, что действующая в настоящее время педагогическая система по формированию готовности студентов вести здоровый образ жизни, является недостаточно эффективной.

**Ключевые слова:** здоровьесбережение; валеологическая культура; готовность личности к ведению здорового образа жизни; формирование компетенции; направленной на ведение здорового образа жизни

Хорошо известно, что в Российской Федерации состояние здоровья детей и подростков неуклонно ухудшается и является не просто актуальной проблемой, а можно сказать, что носит масштаб национального бедствия. 45 % детей после окончания обучения в школе имеют хронические заболевания, 55–57 % – имеют функциональные нарушения, т. к. находятся в группе риска по развитию хронических заболеваний [1; 2].

Такая негативная тенденция снижения уровня здоровья детей и подростков, которая происходит преимущественно в период обучения в образовательных учреждениях основного образования в совокупности с учебными факторами риска (большая загруженность, растущий поток информации, нагрузка на зрительный анализатор, состояние перманентного стресса), послужила основанием изменения в законодательстве РФ и возложении на сферу образования заботы о сохранении физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения [8]. Ребенок 11 лет своей жизни проводит в условиях образовательной организации. За этот период происходят интенсивные процессы роста и развития организма, формируются и совершенствуются механизмы адаптации к окружающей среде, происходит становление личности как индивида [3]. Поэтому одной из приоритетных задач современной образовательной организации является не только процесс передачи знаний и умений по отдельным предметам, но и такая организация образовательного процесса, которая поможет сохранить здоровье обучающихся.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. Статья 51. Декларирует, что «образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников»<sup>1</sup>.

Таким образом, на законодательном уровне заложено, что педагог должен обладать умением организовать процесс обучения с позиций здоровьесбережения.

На наш взгляд, для того чтобы внедрить в профессиональную деятельность здоровьесберегающие технологии, педагог должен не только обладать знаниями в области здорового образа жизни, но и быть примером для обучающихся, а значит сам педагог должен быть приверженцем здорового стиля жизни.

Это предположение подтверждается исследованиями Н.К. Смирнова [6, с. 232], которое свидетельствует о том, что существует взаимосвязь между отношением учителя к своему

---

<sup>1</sup> Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ [Электронный ресурс], Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/).

здоровью, его потребностями в ведении здорового образа жизни, уровнем грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья и реализацией соответствующего воспитательного воздействия на своих учеников. Отсюда вытекает, что повышения осведомленности учителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья является одной из приоритетных в педагогических вузах. Важное значение имеет не только сформировать определенные знания о здоровом образе жизни, но и выработать такую психологическую составляющую личности будущего педагога, как готовность к ведению здорового образа жизни и стремление к здоровьесбережению обучающихся.

Федеральный образовательный стандарт высшего образования предъявляет следующие требования в области здоровьесбережения к выпускнику, осваивающему программу бакалавриата по направлению "Педагогическое образование": должен быть готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6)<sup>2</sup>.

С 1 января 2019 года в высшем образовании начинает реализовываться ФГОС 3++, где здоровьесбережение включено в ОПК-6: способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

На формирование компетенции ОПК-6 направлены следующие дисциплины базовой части основной образовательной программы подготовки бакалавров педагогического образования: безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт. Данные дисциплины изучаются на 2 и 3 курсах дневной и заочной формы обучения.

Исходя из выше изложенного, целью нашего исследования оценка готовности студентов выпускного курса к ведению здорового образа жизни, т. е. оценка сформированности ОПК-6.

В исследовании приняли участие студенты факультетов психолого-педагогического образования, художественного образования, социально-гуманитарного факультета и факультета спорта и безопасности жизнедеятельности. Всего – 156 человек, из них 120 девушек и 36 юношей.

В работах Юговой Е.А. [9; 10] речь идет в целом о здоровьесберегающей компетентности педагога, автор предлагает структуру данной компетентности, которая включает содержательный, деятельностный и личностный компоненты.

Для оценки сформированности ОПК-6 мы в своей работе выделяем следующие критерии:

1. наличие знаний о компонентах здорового образа жизни (валеологическая культура студентов);
2. готовность личности будущего педагога вести здоровый образ жизни.

Согласно, Добротворской С.Г. [5] готовность студента вести здоровый образ жизни, предполагает наличие у него высокой валеологической культуры, т. е. владение определенной системой знаний в области здоровья и его сохранения, что должно являться результатом процесса обучения студента в вузе.

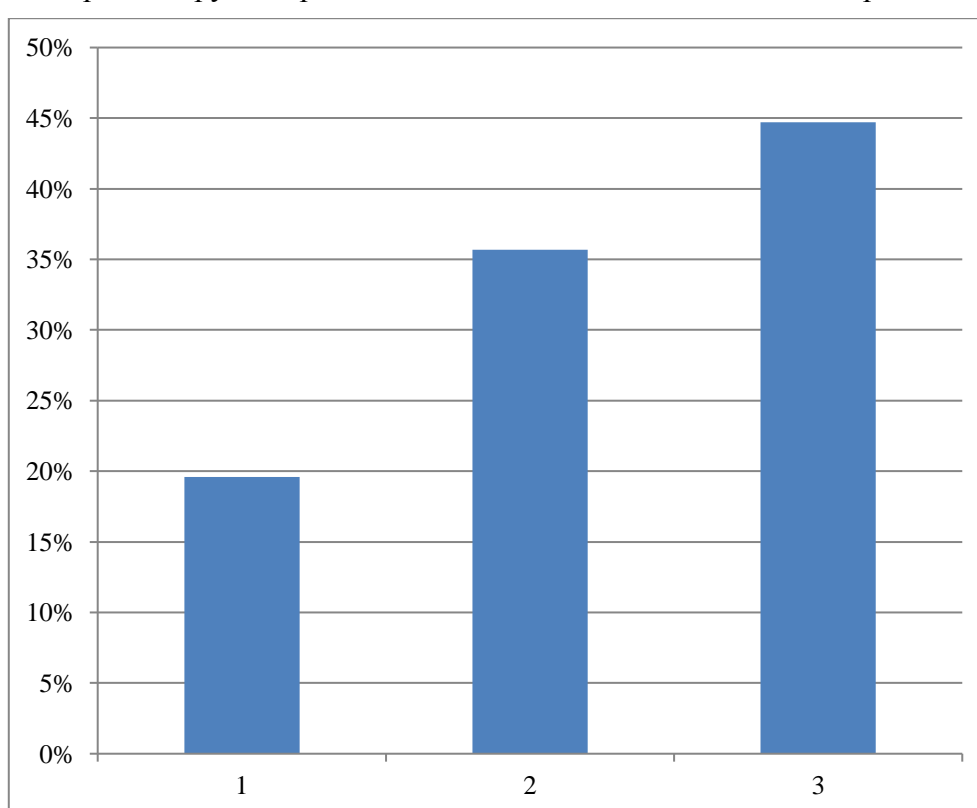
---

<sup>2</sup> Приказ Минобрнауки России от 09.02.2016 N 91 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.03.2016 N 41305) [Электронный ресурс], Режим доступа: <http://fgosvo.ru/news/7/1805>.

Валеологическую культуру определяют система знаний о здоровье, отношение к собственному здоровью, уровень сформированности волевых качеств, психологическая зрелость личности [5].

Для определения валеологической культуры студентов нами было использовано анкетирование по методике, изложенной в [4]. Она позволяет оценить отношение студентов к своему здоровью и выявить факторы, которые, по мнению студентов, могут оказывать отрицательное влияние на здоровье.

В ходе анализа анкет было установлено, что 19,6 % опрошенных осознают ценность здоровья и важность его сохранения; 35,7 % понимают значение здоровья, но не предпринимают никаких действий со своей стороны, направленных на его укрепление и сохранение; 44,7 % респондентов вообще не задумываются о ценности здоровья, отождествляя его с состоянием «когда у человека ничего не болит» и, следовательно, нет необходимости принимать какие то действия, направленные на его сохранение (рис. 1). Такое большое число респондентов в третьей группе предположительно связано с молодым возрастом.



1. понимают ценность здоровья; 2. понимают значение здоровья, но ничего не делают для его сохранения; 3. не понимают ценности здоровья

**Рисунок 1.** Отношение студентов к здоровью (составлено авторами)

По мнению студентов, негативно влияют на здоровье человека, следующие факторы риска представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

**Факторы риска**

№	Факторы негативного воздействия на здоровье	Ответы студентов (в %)
1	Употребление наркотиков, токсикомания	47
2	Употребление алкоголя	40
3	Курение	35
4	Плохая экология	34

№	Факторы негативного воздействия на здоровье	Ответы студентов (в %)
5	Наследственные заболевания	28
6	Стресс	26
7	Низкий уровень медицинской помощи	19
8	Недостаток физической нагрузки, движений	12
9	Плохие материальные условия	8
10	Перегруженность учебных программ	7
11	Изменение атмосферного давления	6
12	Непрочность семьи, одиночество	5
13	Отсутствие знаний, навыков здорового образа жизни	0
14	Неэффективность профилактических мероприятий	0

Составлено авторами

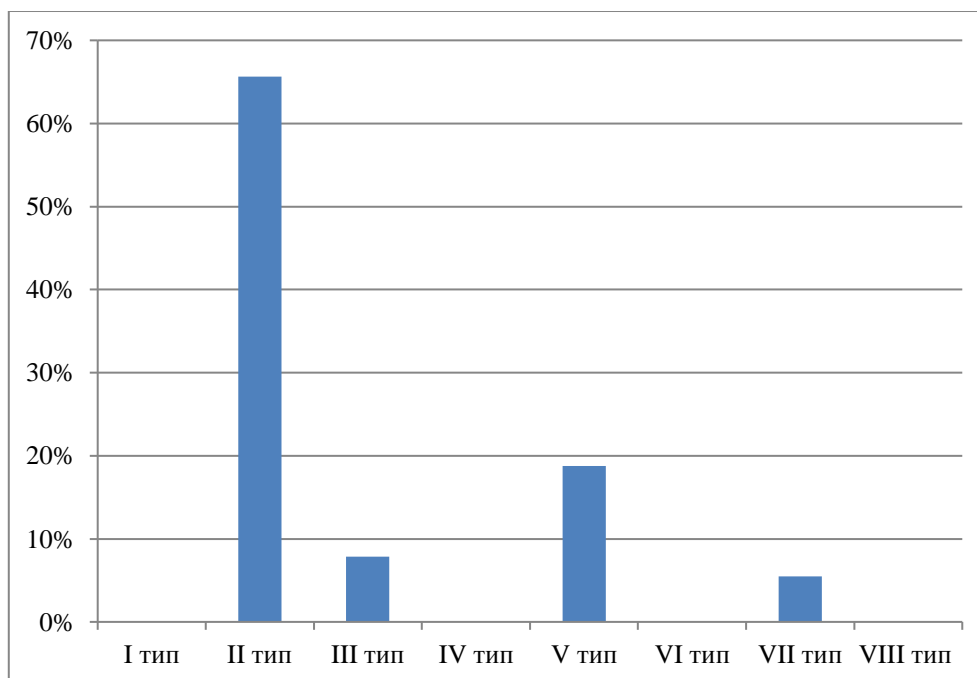
При распределении факторов по степени их влияния на здоровье человека, первые три места занимают такие, как «употребление наркотиков, токсикомания» (47 %), «употребление алкоголя» (40 %), «курение» (35 %).

Проанализировав данные таблицы 1, можно заключить, что у студентов присутствуют знания о здоровом образе жизни, однако например, такой важный компонент здорового образа жизни, как оптимальная двигательная деятельность (т. е. ее недостаток) только 12 % респондентов отнесли к фактору риска нарушения здоровья.

Для оценки готовности студентов вести здоровый образ жизни мы использовали методику Добротворской С.Г. [7, С. 53], согласно которой можно выделить 8 типов личности по ориентации на здоровый образ жизни:

1. *Позитивный саморазвивающийся тип*: считает здоровье высокой ценностью, активно занимается спортом или самооздоровлением, не имеет вредных привычек.
2. *Позитивный тип*: может вести здоровый образ жизни, однако ценность «здоровье» в иерархии ценностей занимает более низкие позиции, обладает невысокой валеологической культурой, требует повышения ее уровня.
3. *Умеренно-негативный тип*: возможно наличие вредных привычек. Необходимо педагогическое или медицинское вмешательство для восполнения недостающих компонентов здорового образа жизни.
4. *Негативный, но готовый к ведению здорового образа жизни*: имеет вредные привычки, но при этом и высокую готовность избавиться от них и вести здоровый образ жизни, ценность «здоровье» в структуре занимает одно из первых мест, самостоятельно способен избавиться от вредных привычек, желательна медицинская помощь.
5. *Позитивно-неустойчивый тип*: плывет по течению, ведет здоровый образ жизни, но это не является его заслугой, не склонен к самооздоровлению.
6. *Ложно-позитивный тип*: не готов вести здоровый образ жизни, неустойчив, склонен к формированию вредных привычек, низкая валеологическая культура.
7. *Негативный тип*: не готов вести здоровый образ жизни, сопротивляется педагогическому воздействию.
8. *Педагогически запущенный тип*: не готов вести здоровый образ жизни, присутствуют вредные привычки, нуждается в профессиональной психолого-педагогической помощи.

Полученные в процессе анкетирования респондентов, результаты отображены на рис. 2.



**Рисунок 2.** Типология личности по ориентации на здоровый образ жизни (составлено авторами)

Согласно полученным данным среди студентов выпускного курса идентифицируется 4 типа личности: второй тип (65,63 %), третий (7,83 %), пятый (18,75 %), седьмой (5,47 %).

У большинства студентов (более 60 %) присутствует позитивный тип ориентации на здоровый образ жизни. Однако наряду с ним имеется негативный тип ( $\approx 6$  %). Вызывает удивление, что позитивный саморазвивающийся тип ориентации на здоровый образ жизни не встречается даже у студентов факультета спорта и безопасности жизнедеятельности.

Таким образом, в результате проведенного исследования выявляется проблема, что действующая в настоящее время педагогическая система по формированию готовности студентов вести здоровый образ жизни, является недостаточно эффективной.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов, А.А. Оценка состояния здоровья детей (новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях): руководство для врачей [Текст] / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева. – Москва – ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 424 с.: ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-9704-0716-5.
2. Баранов А.А. Профилактические основы развития приоритетного национального проекта в сфере здравоохранения в интересах детей / А.А. Баранов, В.Р. Кучма [Текст] // Здравоохранение РФ. 2008. – № 1. – С. 10–11.
3. Безруких М.М. и др. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) [Текст] / М.М. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с. ISBN 5-7695-0581-8.
4. Быков В.С. Паспорт здоровья и физической подготовленности студента [Электронный ресурс] / Быков В.С. – Челябинск: ЮУрГУ, 2012. – 12 с. Режим доступа: [http://white.susu.ru/sites/default/files/book/metodichka\\_dlya\\_ozo\\_2012\\_fizicheskaya\\_kultura.pdf](http://white.susu.ru/sites/default/files/book/metodichka_dlya_ozo_2012_fizicheskaya_kultura.pdf).
5. Добротворская Светлана Георгиевна. Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни: автореферат дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.01 / Казан. гос. ун-т. – Казань, 2002. – 49 с. [Электронный ресурс] Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat, Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/proektirovanie-i-realizatsiya-sistemy-pedagogicheskoi-orientatsii-studentov-na-zdorovyi-obra#ixzz5aC1seLhO>.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Смирнов Н.К. – М.: АРКТИ, 2003.-272 с. (Метод. Библиотека). ISBN 5-89415-346-8.
7. Третьякова Н.В. Основы здоровьесбережения: практикум [Текст] / Н.В. Третьякова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. 138 с. ISBN 978-5-8050-0387-6.
8. Третьякова Н.В., Федоров В.А. Качество здоровьесберегательной деятельности образовательных учреждений: понятийный аспект [Электронный ресурс] // образование и наука, 2013, № 4(103), с 112–132. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kachestvo-zdoroviesberegayuschey-deyatelnosti-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy-ponyatiynyy-aspekt>.
9. Югова Е.А. Анализ структуры и содержания здоровьесберегающей компетенции студентов педагогического вуза [Электронный ресурс] // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. № 3. 2011. С. 213–218. Режим доступа: [http://www.kspu.ru/upload/documents/old/I3-1I2011Iverstka\\_1320214684.pdf](http://www.kspu.ru/upload/documents/old/I3-1I2011Iverstka_1320214684.pdf).
10. Югова Е.А. Анализ уровней физического здоровья студентов профессионально-педагогического Вуза [Электронный ресурс] // Вестник Уральской медицинской академической науки №2 (25), 2009. – С. 206–207.

**Deikova Tatiana Nikolaevna**

Russian state vocational pedagogical university  
Nizhniy Tagil branch, Nizhniy Tagil, Russia  
E-mail: tfetis@mail.ru

**Mishina Ekaterina Gennadevna**

Russian state vocational pedagogical university  
Nizhniy Tagil branch, Nizhniy Tagil, Russia  
E-mail: Ekate-mis@yandex.ru

## **Readiness of bachelors of pedagogical education to lead a healthy lifestyle as a basis for the implementation of the principle of health saving in education**

**Abstract.** It is well known that in the Russian Federation the state of health of children and adolescents is steadily deteriorating and is not just an urgent problem, but we can say that it is the scale of a national disaster.

The article presents the results of the study of the formation of the defense industry-6 bachelors of Pedagogical education, which is considered by the authors as a criterion of readiness of graduate students to lead a healthy lifestyle. Evaluation of the formation of OPK-6 was held on two indicators: the presence of knowledge about the components of a healthy lifestyle (valeological culture of students). the readiness of the future teacher's personality to lead a healthy lifestyle. To determine the valeological culture of students, we used a survey that allows us to assess the attitude of students to their health and identify factors that, according to students, can have a negative impact on health.

During the analysis of questionnaires it was found that 19.6 % of respondents realize the value of health and the importance of its preservation; 35.7 % understand the importance of health, but do not take any action on their part, aimed at its strengthening and preservation; 44.7 % of respondents do not think about the value of health at all, identifying it with the state "when a person does not hurt" and, therefore, there is no need to take any actions aimed at its preservation in the majority of students (more than 60 %) there is a positive type of orientation to a healthy lifestyle. However, along with it there is a negative type ( $\approx 6$  %), it is surprising that a positive self-developing type of orientation to a healthy lifestyle is not found even in students of the faculty of sports and life safety.

As a result of the study, the problem is revealed that the current pedagogical system for the formation of students' readiness to lead a healthy lifestyle is not effective enough.

**Keywords:** health saving; valeological culture; the readiness of the individual to lead a healthy lifestyle; the formation of competence aimed at maintaining a healthy lifestyle