

## ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ КАК К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ

**ЕФРЕМКИНА Маргарита Викторовна**

преподаватель

Гуманитарно-педагогический колледж

ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет»

г. Орехово-Зуево, Россия

---

*Проблема сохранения здоровья в молодёжной среде и как следствие формирование личности педагога со сформировавшимися потребностями в здоровом образе жизни. Как одно из средств является формирование профессиональных компетенций на практике – организация работы по физическому воспитанию детей. Данная деятельность студентов способствует решению задач саморазвития и самовоспитания в соответствии с требованиями профессионального стандарта.*

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, экология, воспитатель, комплексная программа «Я-педагог», самовоспитание.

---

**В** последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей и средней школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Внедрением в практику здорового образа жизни среди студенческой молодежи занимались такие ученые как: Н.М. Амосов, Г.Д. Иванов, М.Я. Виленский, Е.Б. Омаров, В.А. Головин, А.В. Коробкова, Л.Н. Волошина, Ю.П. Лисицын, Р.А. Янсон и др. Эти и многие другие авторы книг и публикаций уделяют большое внимание физическому развитию, методике здорового образа жизни студентов различных специальностей и профессий.

Необходимо чётко понимать, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности, определенной субстанции, вне образа жизни в целом. Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности и в данном контексте – студентов.

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Но, как показывает практика – образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность

имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Молодёжная субкультура диктует свои правила, некие законы. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует, в частности, о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, длительное использование компьютера, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и другие факторы пагубно сказываются на общем уровне здоровья молодого поколения.

Практические занятия по физическому воспитанию, эпизодические занятия на тренажерах не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Доказано, что его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.

Экологическая обстановка также влияет на здоровье человека. Нарушение экологического равновесия опасно срывом механизма адаптации человека. Организм отвечает различными расстройствами на вредные воздействия физических излучений; профессиональными заболеваниями на неподготовленность к новым профессиям; нервно-психической неустойчивостью на информационные перегрузки и перенаселенность, чрезмерный шум в городах; аллергическими реакциями на изменение химического состава окружающей среды. Это и различные напитки, распространённые в молодёжной среде, «быстрая» еда – все это отражается на общем уровне здоровья.

Способность приспособливаться к отрицательным воздействиям различна у людей с разным уровнем здоровья, физической подготовленностью. Адаптационные особенности человека зависят от типа его нервной системы, все эти индивидуальные особенности очень важно учитывать при планировании и осуществлении работы по формированию отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности. Молодые люди должны усвоить, что для полноценного построения своей жизни, успешного построения карьеры важно сохранять своё здоровье, стремиться к физическому совершенствованию.

В Гуманитарно-педагогическом колледже ГГТУ на протяжении многих лет успешно функционирует целевая комплексная воспитательная программа «Я – педагог» на дневном отделении по специальности 44.02.04 «Специальное дошкольное образование», одной из задач которой является популяризация преимуществ здорового образа жизни, создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья. Реализуется данная цель в рамках организации и проведения различных видов практик: учебной, производственной, преддипломной.

В ходе реализации программ студентам предлагается организация различных форм работы на базе дошкольных учреждений: спартакиады, конкурсы, Дни здоровья, походы выходного дня, проекты совместного взаимодействия с родителями воспитанников ДОО по направлению физического раз-

вития их детей. В результате данной деятельности, наши студенты не только работают по решению задач формирования понятий о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста и их родителей, но и решают задачи по самовоспитанию.

При планировании воспитательно-образовательной работы с детьми дошкольного возраста учитываются требования по включению в ежедневный план работы направлений по организации здорового образа жизни. С детьми организуются подвижные игры на прогулке и в помещении, индивидуальная работа по предписанию руководителя по физическому воспитанию. Родителям даётся информация по оборудованию мини стадионов в домашних условиях, советы и рекомендации как обучить ребенка спортивным играм и многое другое. Замечено, что при организации такой деятельности студенты более критично относятся к себе, подбирая задачи по самоорганизации и физическому совершенствованию. Только на практике студентам удаётся почувствовать насколько физически затратная профессия воспитателя специального дошкольного учреждения.

Наиболее эффективной формой работы по организации оздоровления является ежегодное проведение Дней здоровья в дошкольных базовых образовательных учреждениях. Проводится он в канун профессионального праздника – Дня дошкольного работника под девизом: здоровый воспитатель – здоровые дети. В программе Дня здоровья чередуются различные виды деятельности с учетом их интенсивности: спортивные соревнования, викторины по основам безопасности жизнедеятельности, привлекаются родители воспитанников. Студенты, как правило, принимают непосредственное участие в празднике, а легкие физические упражнения помогают им получить заряд бодрости и положительный заряд энергии, а также формирует привычку к здоровому образу жизни. Раскрывая реализацию направления «Здоровый педагог» – можно отметить активную деятельность студентов отделения под началом руководителей практики не только в базовых дошкольных учреждениях, но и в социуме. Зимний спортивный праздник, масленичные гуляния, спортивный праздник в детском доме, приуроченный ко Дню защиты де-

тей – это лишь неполный список традиционных спортивно-массовых мероприятий, которые проводят наши студенты.

Формируя профессиональные компетенции главным образом в базовых детских садах, они привлекаются как волонтеры для организации всевозможных дворовых праздников в подшефных учреждениях. Они учатся импровизировать с учетом обстановки и разновозрастного состава детей; проявляют творчество и смекалку в создании и реализации сценариев, формируют свои профессиональные установки на охрану и бережное отношение, как к своему здоровью, так и к здоровью своих воспитанников.

Для студента с высоким уровнем развития личности характерно не только стремление познать себя, но желание изменять себя, микросреду, в которой он находится. Путем ак-

тивного самоизменения и формируется личностью ее образ жизни. Самосознание, вбирая в себя опыт достижений личности в различных видах деятельности, проверяя физические и психические качества через внешние виды деятельности, общение, формирует полное представление студента о себе. Одновременно с этим в структуру самосознания включаются идеалы, нормы и ценности, общественные по своей сути. Они присваиваются личностью, становятся ее собственными идеалами, ценностями, нормами, частью ядра личности – ее самосознания.

Необходимо постоянно вести поиск оптимальных путей сохранения, укрепления здоровья и приобщения нового поколения к здоровому образу жизни, чтобы соответствовать требованиям Профессионального стандарта – педагог дошкольного образования.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студентов. – М., 2012. – 216 с.
2. Волошина Л.Н. Теория и практика развития здоровьесберегающего пространства в комплексе «Дошкольное учреждение – педагогический колледж»: моногр. Л.Н. Волошина – Белгород: изд-во БелГУ, 2005. – 356 с.
3. Зимняя И.А. Педагогическая психология. – Ростов н/Д.: Феникс, 2010. – 480 с.
4. Лисицин Ю.П. Слово о здоровье. – М., 2011. – 76 с.
5. Формирование здорового образа жизни студентов средних специальных учебных заведений / сост. Л.Л. Довгань. – М.: ИПР СПО, 2004. – 142 с.
6. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учеб, пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2003. – 192 с.

## **FORMATION AT STUDENTS ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE AS A PROFESSIONAL VALUE**

**EFREMKINA Margarita Viktorovna**  
teacher

College of Humanities and Education State University for the Humanities and Technology  
Orehovo-Zuevo, Russia

---

*The problem of maintaining health in the youth environment and, as a consequence, the formation of the personality of the teacher with the established needs for a healthy lifestyle. As one of the means is the formation of professional competencies in practice – the organization of work on the physical education of children. This activity of students contributes to solving the problems of self-development and self-education in accordance with the requirements of a professional standard.*

**Key words:** health, healthy lifestyle, ecology, educator, comprehensive program «I-teacher», self-education.

---