

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРОВЕДЕНИЯ ОЛИМПИАДЫ ПО БЖД**

**Куликов Н.М., Исламов Р.Д., Хисамов Р.Р.**

*Чайковский филиал ФГБОУ ВПО «Пермский национальный исследовательский политехнический университет», Россия, (617760, Пермский край, г. Чайковский, ул. Ленина, 73), e-mail: nkulikov17@mail.ru*

**Обоснована актуальность формирования ценностного здорового стиля жизни студентов через проведение мероприятий, способствующих ориентации студентов на здоровый стиль жизни в условиях постоянной заботы о своей безопасности. Проведение олимпиады по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» (БЖД) способно сформировать представление о здоровом стиле жизни студента, основанном на безопасности и защищённости студента даже в экстремальных условиях. Аргументировано положение о том, что формирование здорового стиля жизни студентов шире и объёмнее, чем здорового образа жизни. Доказывается тезис о том, что именно через соревновательную деятельность приобретаются умения и навыки, способствующие самостоятельной безопасной активности у студентов, и формируются потребности, мотивации, ценности, эмоционально-волевая сфера студента по формированию здорового стиля через всю жизнь.**

Ключевые слова: здоровый стиль жизни, олимпиада, техника безопасности, защищённость.

## **FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS THROUGH THE COMPETITION FOR HEALTH AND SAFETY**

**Kulikov N.M., Islamov R.D., Khisamov R.R.**

*Tchaikovsky branch of Perm National Research Polytechnic University, Tchaikovsky, Russia, (617760, Perm, Tchaikovsky, Lenin str., 73), e-mail: nkulikov17@mail.ru*

**The urgency of the formation of values of a healthy lifestyle of students by conducting activities that contribute to the orientation of students on healthy lifestyle in a constant concern about their safety. The competition for the subject "Safety" is able to form a picture of a healthy life style of the student based on the student's safety and security even in extreme conditions. Reasoned position that the formation of a healthy lifestyle and students increasingly voluminous than a healthy lifestyle. We prove the thesis that it is through the competitive activity acquired skills, promote self-secure activity at students and emerging needs, motivations, values, emotional and volitional student of healthy style throughout his life.**

Keywords: healthy lifestyle, Olympiad, safety, security.

В соответствии с Законом РФ «О физической культуре и спорте» (ст. 16, 33) и Стратегией развития физической культуры и спорта до 2020 гг. (п. 2.2; 5.5) национальным приоритетом является формирование здорового и безопасного стиля жизни студента и ценностного отношения к своему здоровью. Особое значение данная проблема приобретает в условиях быстро меняющихся социально-экономических отношений. Это связано с тем, что ценностное содержание здорового образа жизни, особенно в студенческой среде, на данном этапе развития общества более размытое понятие, нежели на стадии его стабильного развития, что требует внедрения конкретных мероприятий, способствующих повышению значимости здорового образа жизни. Так, в Докладе рабочей группы президиума Государственного совета Российской Федерации по проблемам повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян» прямо указывается: «В сложных экономических условиях также целесообразен перенос центра

тяжести усилий на программы первичной профилактики и поведенчески ориентированные программы, подкрепляющие и развивающие положительные тенденции и стремления людей к здоровому образу жизни» [6].

Актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью формирования ценностного здорового стиля жизни студентов через проведение мероприятий, способствующих ориентации студентов на здоровый стиль жизни в условиях постоянной заботы о своей безопасности. Именно в студенческие годы закладывается свой особый стиль жизни, в том числе здоровый стиль жизни, который определит ценностные мотивы и ориентиры жизнедеятельности студента в дальнейшей профессиональной и социальной деятельности [2]. В Федеральном государственном стандарте высшего профессионального образования для всех направлений подготовки бакалавров предусмотрено освоение общекультурной компетенции, – овладение средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовности к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Негативно на состояние здоровья студента влияет нерациональное питание, недостаточная физическая активность, стрессовые нагрузки, курение, злоупотребление алкоголем, асоциальное поведение и многое другое. Перед высшей школой сегодня ставятся задачи формирования у студентов понимания обладания, ведения, сохранения и укрепления здорового стиля жизни. Таким образом, проблема формирования здорового стиля студентов, а также безопасного и ответственного их поведения становится актуальнейшей проблемой вуза. Анализ литературных источников [1, 5] показал наличие противоречия между насущной потребностью вовлечения студенческой молодежи в практическую деятельность по формированию здорового стиля жизни студентов и недостаточной разработанностью в системе высшего профессионального образования мероприятий, раскрывающих включение студентов в ситуации самосохранения здоровья, осознания роли здоровья, ситуации по решению проблем безопасного стиля жизни через внеаудиторные соревновательные мероприятия, в целях обучения студентов по формированию, и обеспечению безопасного здорового стиля жизни студента, как жизнедеятельности по сохранению и укреплению здоровья.

Здоровье студентов является основой национальной безопасности страны. На наш взгляд, формирование здорового стиля жизни студентов возможно через организацию и проведение профилактических мероприятий, основанных на безопасности, защищенности, комфорте и удобстве здорового стиля жизни. Таким мероприятием может стать олимпиада по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», формирующей представление о

здоровом стиле жизни студента, основанном на безопасности и защищённости студента даже в экстремальных условиях.

### **Цель исследования**

Цель исследования – проведения внеаудиторного соревновательного мероприятия для эффективного формирования здорового стиля жизни студента.

Объект исследования – здоровый стиль жизни студента.

Предмет исследования – формирование здорового стиля жизни студента в процессе проведения олимпиады по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности».

Задачи исследования:

- обосновать существенные характеристики здорового стиля жизни студента;
- определить уровень осведомленности студентов об основных аспектах безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни;
- проанализировать эффективность внеаудиторного соревновательного мероприятия по формированию здорового стиля жизни студента, основанного на безопасности и защищённости.

### **Методы исследования**

Методы исследования: теоретические методы – теоретический анализ предмета исследования, анализ источников по проблеме исследования и эмпирические методы – педагогическое наблюдение, изучение документации, изучение и обобщение педагогического опыта.

Изучая литературу [4, 5, 7, 8], мы выявили, что формирование здорового стиля жизни студентов представляется шире и объёмнее, чем здорового образа жизни. Первое предполагает активную социализацию студента при условии сохранения защищённости и безопасности. Здоровый стиль жизни студента – это новый безопасный стиль поведения, формирующийся в учебной среде. Тем самым формируя новые безопасные условия учебной среды, мы формируем здоровый стиль жизни студента. Многообразие сфер жизнедеятельности студента, рост чрезвычайных ситуаций в быту и учебе находит своё негативное отражение в психологическом, физическом состоянии студента. Предпосылкой для формирования здорового стиля жизни студентов является способность педагога заинтересовать студента в формировании безопасного и защищенного стиля жизни, в результате которого появляется стойкая мотивация к сохранению и поддержанию здоровья. В данном случае наиболее действенным способом служит проведение олимпиады по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности». В нестабильных социально-экономических условиях РФ основными задачами педагога по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» является формирование у студентов вуза здорового стиля жизни с

соблюдением техники безопасности, гигиенических норм и требований, особенно при активном виде двигательной активности. По результатам проведенного исследования можно констатировать, что в педагогической литературе, с одной стороны, представлено большое количество работ по формированию здорового стиля жизни студентов, с другой стороны, работ по привитию практических умений и навыков средствами олимпиады представлено недостаточно.

### **Результаты исследования**

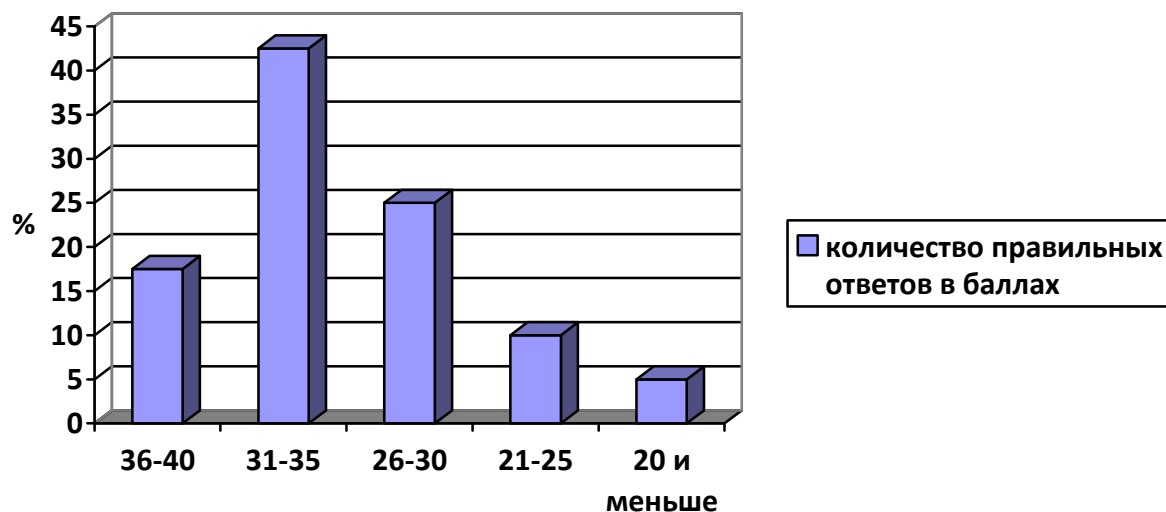
В рамках учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» в вузе выделен раздел «Здоровый образ жизни», что позволяет решить задачи формирования ценностного отношения студента к собственному здоровью и здоровью окружающих и овладению навыками, необходимыми для формирования здорового стиля жизни. В целях научения студентов следить за своим здоровьем, его сохранением и поддержанием в повседневной жизнедеятельности и в учебной среде с учётом правил техники безопасности нами была проведена олимпиада по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» среди двадцати студентов первых курсов между Чайковским филиалом ФГБОУ ВПО «Пермский национальный исследовательский политехнический университет», (г. Чайковский, Пермский край) и филиалом ФГБОУ ВПО «Удмуртский государственный университет» (г. Воткинск, Удмуртия). На наш взгляд, именно через соревновательную деятельность приобретаются умения и навыки, способствующие самостоятельной безопасной активности, и формируются потребности, мотивации, ценности, эмоционально-волевая сфера студента по формирования здорового стиля через всю жизнь.

В олимпиаде принимали участие четыре команды: по две команды из каждого вуза. Олимпиада проходила в два этапа. Первый этап (заочный тур) проводился в индивидуальном зачете в форме тестирования. В бланке теста предлагалось студентам ответить на 40 тестовых заданий по основным разделам, связанным с безопасностью жизнедеятельности и здоровым образом жизни и набрать максимально возможное количество баллов, а именно 40 баллов.

Анализ результатов тестирования показал достаточно высокую сформированность специальных знаний у студентов по различным разделам дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» (рис. 1).

Так, 17,5 % или 6 студентов из 40 опрошенных набрали от 36 до 40 баллов из 40 возможных, не смотря на повышенную сложность вопросов. 17 опрошенных или 42,5 % от общего количество правильно ответили на 31–35 вопросов из 40 возможных, что также можно считать отличным результатом. На уровне оценки «хорошо» (26–30 баллов) ответили 25 % студентов. Недостаточно квалифицированно справились с предложенным

тестом и правильно ответили на 25 и меньше вопросов только 15 % участвовавших в тестировании студентов.



*Рис. 1. Количество студентов, правильно ответивших на вопросы олимпиады по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» (в %)*

Подводя итоги первого (заочного) тура олимпиады по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», можно констатировать, что подавляющее число респондентов (85 % с суммой баллов от 26 до 40) успешно справились с тестовыми заданиями, что позволило считать их теоретически подготовленными к второму туру олимпиады.

Второй этап (очный тур) осуществлялся на базе учебного корпуса Воткинского филиала ФГБОУ ВПО «Удмуртский государственный университет» (г. Воткинск, Удмуртия) в форме практической проверки умений и навыков в области безопасности жизнедеятельности и представлял собой прохождение полосы препятствий и выполнения практических заданий по безопасности жизнедеятельности и основам военной службы. По решению первого заочного тура ко второму туру допускалось по две команды от каждого вуза в команде по пять человек (юноши и девушки). Такой формат проведения второго тура олимпиады в форме командных (совместных) соревнований, как правило, усиливает быстро протекающие социально-психологические процессы и при правильной организации выступает как психологический тренинг в формировании готовности студентов к преодолению сложных психологических ситуаций, так как имеет ряд специфических особенностей, позволяющих, например, отождествлять себя с коллективом, воспринимать внешние влияния сквозь призму идейных и нравственных установок коллектива, получать удовлетворение от совместной деятельности при достижении единой цели, социально-психологического климата в коллективе и т.д. [3].

Второй очный тур состоял из секций:

- оказание первой доврачебной помощи пострадавшему;

- разборка и сборка автомата Калашникова;
- эстафета по полосе препятствий;
- метание учебной гранаты по цели;
- стрельба из пневматической винтовки;
- надевание средств индивидуальной защиты (общевойсковой защитный комплект и противогаз).

Теоретическая часть второго тура олимпиады охватывала учебный материал по следующим разделам:

1. Опасные и вредные факторы среды обитания, их характеристика и способы защиты от них.
2. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного характера и методы защиты от них.
3. Гражданская оборона и Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).
4. Средства индивидуальной и коллективной защиты, защитные сооружения гражданской обороны.
5. Оказание первой помощи пострадавшим.

По результатам второго тура можно отметить, что практические состязания прошли в хорошей социально-психологической обстановке с соблюдением правил «честной игры» и позволили участникам не только показать достаточно высокие результаты, но и продемонстрировать сплоченность, сопереживание успехам и неудачам, уважение к соперникам, стремление помочь, несмотря на принадлежность к противоборствующей команде, что позволяет сделать вывод о развитии такого важного навыка здорового образа жизни как «социальное здоровье».

Проведенный нами дополнительно опрос показал значительный интерес студентов к олимпиаде по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» в целом, к отдельным секциям и разделам олимпиады, желание сделать проведение таких и подобных мероприятий регулярными.

В ходе проведения олимпиады студенты освоили умения и навыки совместной двигательной активности с соблюдением техники безопасности, гигиенических норм и требований, профилактики травматизма, самокоррекции психоэмоциональных состояний, индивидуальной физической подготовки.

### **Заключение**

К критериям здорового стиля жизни студентов можно отнести:

- уровень знаний в области здорового и безопасного стиля жизни;

- навыки самоконтроля и самокоррекции в чрезвычайных ситуациях;
- ценностное отношение к здоровью.

Таким образом, проведение олимпиады по БЖД, безусловно, эффективно, как внеаудиторное соревновательное мероприятие по формированию здорового стиля жизни студента, так как способствует повышению управляемости безопасности и защищённости в повседневной жизнедеятельности и учебной среде в целях сохранения и повышения уровня здоровья студентов.

### Список литературы

1. Гончарук С.В. Активный образ жизни и здоровье студента. – Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011. – 109 с.
2. Жарова Т.Ю., Куликов Н.М., Ехлакова М.А. Общественная направленность личности студента-первокурсника в процессе адаптации к обучению в вузе //Дискуссия. – 2015. – №1. – С. 127-131.
3. Ильин Е. П. Психология физического воспитания, учебник для институтов и факультетов физической культуры. – СПб.: Изд-во РГПУ им А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
4. Ирхин В.Н. Педагогическая система сохранения здоровья студентов вуза. – Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2009. – 202 с.
5. Косолапова Н.В.: Безопасность жизнедеятельности. – М.: КНОРУС, 2010. – 288 с.
6. Материалы к заседанию Государственного совета Российской Федерации по вопросу «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян». – М., 2002.
7. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие. – М.: Академия, 2007. – 256 с.
8. Ромашкин Н.Б. Основы безопасности жизнедеятельности. – Старый Оскол: ТНТ, 2007. – 528 с.

### Рецензенты:

Лисовский А.Ф., д.п.н., профессор, профессор кафедры, Чайковский филиал ФГБОУ ВПО «Пермский национальный исследовательский политехнический университет», г. Чайковский;  
Фонарев Д.В., д.п.н., доцент, профессор кафедры, Чайковский филиал ФГБОУ ВПО «Пермский национальный исследовательский политехнический университет», г. Чайковский.