

*Кремнева В. Н., канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры*

*Петрозаводский Государственный Университет, г. Петрозаводск*

*Неповинных Л. А., старший преподаватель кафедры физической культуры*

*Петрозаводский Государственный Университет, г. Петрозаводск*

## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

**Аннотация:** Данная статья посвящена изучению основных принципов формирования здорового образа жизни и их влияние на деятельность преподавателей высших учебных заведений. Целью нашего исследования стал анализ популяризации здорового образа жизни среди педагогов Петрозаводского государственного университета. Задачи исследования: разработать социологический опрос, предложить ответить на вопросы преподавателям и, основываясь на результатах, подвести итоги анкетирования, а также дать рекомендации в соответствии с итогами.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, двигательная активность, здоровье, физическая культура.

**Abstract:** This article is devoted to the study of the basic principles of the formation of a healthy lifestyle and their impact on the activities of teachers of higher educational institutions. The purpose of our study was to analyze the popularization of a healthy lifestyle among teachers of Petrozavodsk State University. Research objectives: to develop a sociological survey, to invite teachers to answer questions and, based on the results, to summarize the results of the survey, as well as to make recommendations in accordance with the results.

**Keywords:** healthy lifestyle, physical activity, health, physical culture.

Совершенно очевидно, что понятие «здоровье» имеет комплексный характер. Каждый образованный человек должен, если не досконально знать, то хотя бы иметь представление о своем организме, об особенностях строения и функциях различных органов и систем, своих индивидуально-психологических особенностях, способах и методах коррекции своего состояния, своей физической и умственной работоспособности [1]. Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни [2; 3].

Для достижения цели мы провели социологическое исследование, в результате которого было выявлено влияния занятия спортом, соблюдение режима дня, уровень ежемесячной активности, соблюдение основных правил здорового образа жизни, применение основных принципов правильного питания [4] в повседневной жизни и другие составляющие двигательной активности как основного фактора здорового образа жизни. Респондентам предложена стандартизированная анкета, ответы представлены в виде графиков. После обработки представленных данных сделаны соответствующие выводы. Вопросы анкетирования и полученные результаты представлены ниже. В исследовании приняли участие более 65 преподавателей ПетрГУ.

**Все ли из принципов здорового образа жизни Вы применяете в своей повседневной жизни?**

1. Да, стараюсь соблюдать все эти принципы (23%).
2. 90% из списка (22%).
3. 75% из списка (14%).
4. 50% из списка (34%).
5. Менее 50 % из списка (6%).



**Какая Ваша мотивация для применения основных правил здорового образа жизни?**

1. Семья (15%).
2. Я хочу прожить долго и счастливо (23%).
3. Семья и долголетие (26%).
4. Профессиональный рост на работе, спортивная карьера (15%).
5. Желание проявить себя, выглядеть лучше всех (0%).
6. С детства родители прививали мне правильный подход к ЗОЖ и это стало моей привычкой (37%).



**Помогает ли вам организация здорового образа жизни в Вашей работе и в достижении поставленных целей?**

1. Безусловно! (33%).
2. Да, это помогло мне в жизни добиться некоторых положительных результатов в работе (36%).
3. Особо изменений нет, просто занимаюсь всем этим для себя (26%).

4. Уходит много времени и сил, но я стараюсь соблюдать принципы здорового образа жизни (7%).

5. Я соблюдала все принципы здорового образа жизни в течении некоторого времени, но результатов не увидел/-а, поэтому перестал/а продолжать этим заниматься (0%).



По результатам проведенного исследования можно сказать, что почти половина респондентов стараются соблюдать все принципы здорового образа жизни (ЗОЖ) таких как здоровое питание, занятие спортом, разумное чередование труда и отдыха, преодоление вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены, здоровый сон. Но в то же время 6% ответили, что не применяют на практике даже 50% из предложенных нами в анкетировании принципов ЗОЖ. На вопрос: «Что вас мотивирует следить за собой, своим питанием, физической активностью, а также применять другие правила здорового образа жизни?» -37% ответили, что это вошло в их привычку с детства, и никто не ответил, что мотивацией служит желание показать себя и своё превосходство в социуме, выглядеть лучше всех. Здесь можно сделать вывод, что все-таки, в большинстве случаев, принципы здорового образа прививаются с детства родителями - что и показал нам социологический опрос. Обработав полученные результаты в вопросе организации здорового образа жизни в повседневной жизни мы увидели, что многим преподавателям правильный подход к организации ЗОЖ помог в жизни добиться положительных результатов в некоторых сферах деятельности, и только 7% ответили, что соблюдение всех

принципов отнимает много времени и сил, что в работе преподавателя является значимым фактором. Но, нас порадовало, что несмотря на свою занятость у опрашиваемых педагогов есть желание соблюдать правила здорового образа жизни, поэтому они будут стараться придерживаться основным принципам здорового образа жизни.

### **Библиографический список:**

1. Сушанский А.Г., Лифляндский В.Г. Энциклопедия здорового питания Т. I, II. СПб.: "Издательский Дом "Нева"", 2009. - 375 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие: для студентов вузов / Г. С. Туманян. - Москва: Академия, 2006. - 332, с.: ил., табл.
3. Кремнева В.Н. Влияние режима сна на жизнедеятельность человека [Текст] / В.Н. Кремнева, Л.А. Неповинных // Вопросы педагогики. - Московская область, 2020. - №6 -1. - С.179-184.
4. Кремнева В.Н., Солодовник Е.М. Современное правильное питание -модный тренд или польза // E-Scio. 2020. № 1 (40). С. 221-226.