

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Институт физической культуры, спорта и восстановительной медицины  
Кафедра безопасности жизнедеятельности

Специальность (направление): 050104.65 – Безопасность жизнедеятельности с  
дополнительной специальностью физическая культура

Специализация: Безопасность жизнедеятельности

Квалификация: учитель безопасности жизнедеятельности и педагог по физи-  
ческой культуре


## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Влияние полученных знаний по курсу

«Безопасность жизнедеятельности» на образ жизни студента

Работа завершена:

30 мая 2014 г.

 Д.И. Силантьев

Работа допущена к защите:

Научный руководитель  
доктор медицинских наук,  
профессор

30 мая 2014 г.

 Э.Р. Валеева

Инспектирующий кафедрой  
кафедры социологических наук,  
доктор

30 мая 2014 г.

 Р.Ш. Мустаев

Директор ИФКС и ВМ  
кафедры педагогических наук,  
доктор

30 мая 2014 г.

 И.Ш. Галеев

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» ВЫСШЕГО ПРО- ФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	6
1.1. Анализ федерального государственного образовательного стан- дарта высшего профессионального образования по направлению под- готовки 110400 Агрономия (квалификация (степень) "бакалавр").....	6
1.1.1. Анализ программы курса «Безопасность жизнедеятельности» по направлению подготовки «Агрономия» высшего профессионального образования (бакалавриат).....	13
1.2. Понятие Здорового образа жизни.....	20
1.2.1. Здоровый образ жизни: содержание понятия.....	20
1.2.2. Образ жизни как фактор, влияющий на здоровье.....	24
1.2.3. Особенности формирования здорового образа жизни студентов – будущих учителей.....	32
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	49
2.1. Организация исследования и контингент студентов.....	49
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	50
3.1. Анализ контингента студентов.....	50
Заключение.....	57
Список использованной литературы.....	72
Приложения.....	78

## ВВЕДЕНИЕ

### Актуальность темы.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психосоциального, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

### Элементы здорового образа жизни:

В узко-биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменению состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, выделяют в «здоровый образ жизни» разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье (см., например, [1]);
- отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;

• **Движения:** физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (м., например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;

• **Личная и общественная гигиена:** совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его эмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

• **Эмоциональное самочувствие:** психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;

• **Интеллектуальное самочувствие:** способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.

• **Духовное самочувствие:** способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.

Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» — способность взаимодействовать с другими людьми.

Актуальность воспитания здорового образа жизни у молодежи и студенчества в частности, выходит за рамки личных интересов, здесь уже присутствует интерес государственный.

**Объект исследования** — образ жизни студентов 1 курса Казанского государственного аграрного университета.

**Предмет исследования** — влияние знаний полученных при изучении курса «Безопасность жизнедеятельности» на образ жизни студентов 1 курса Казанского государственного аграрного университета.

**Цель исследования:** Обоснование влияния полученных знаний по модулю «Безопасность жизнедеятельности» на образ жизни студентов.

Исходя из данной цели, были поставлены следующие **задачи:**

- провести анализ федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 110400 Агрономия (квалификация (степень) "бакалавр").
- проанализировать программу по курсу «Безопасность жизнедеятельности» по направлению подготовки высшего профессионального образования «Агрономия».
- провести анализ образа жизни студентов I курса, обучающихся по направлению подготовки «Агрономия».