

предлагается поставка в магазины продуктов для студентов, которые будут бюджетными и содержать лишь полезные для молодого организма компоненты.

Таким образом, на современном этапе развития здорового образа жизни среди молодежи существует проблема его соблюдения студентами ВУЗОВ. Для решения данной проблемы необходимо введение в высших учебных заведениях направлений деятельности по воспитанию здорового образа жизни среди студентов, в том числе повышать их уровень физического развития. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» предусматривает, что физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека. Оздоровительный эффект от занятий физической культурой подтверждается многолетней практикой.

ЛИШНИЙ ВЕС: ПРИГОВОР ИЛИ МОТИВАЦИЯ

Жаркова А.С., Медведева С.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В современном мире существует множество глобальных проблем, которые требуют немедленного решения, в частности проблема ожирения. В статье, на основе эксперимента, будет рассмотрен вопрос, как установить в человеке фундамент, чтобы настроить его на здоровый образ жизни.

Ключевые слова: лишний вес, ожирение, эксперимент, здоровый образ жизни.

В современном мире существует множество глобальных проблем, которые требуют немедленного решения, в частности проблема ожирения.

Нам кажется, что это лишь малая часть, о которой нужно задуматься, однако мировые числа буквально поражают и заставляют насторожиться даже Министерство здравоохранения.

По статистике развивающихся стран мы можем видеть, что 2,1 млрд. человек по всему миру страдают от избыточного веса. И при такой траектории, ученые рассчитали, что уже к 2030 году люди с лишним весом могут составлять 50% всего населения мира. Довольно страшные цифры и прогнозы, но у них есть явные основания.

Если же брать в расчет конкретно Российскую Федерацию, то можно наблюдать следующую тенденцию, представленную на рис.1. По данным последних несколько лет, мы видим, что доля россиян, которые страдают избыточным весом, увеличивается. Если в 2015 году эта цифра составляет 1,18%, то уже в 2017 году этот процент возрос до 1,32%. Разница в процентном соотношении с каждым годом увеличивается, что показывает совсем неутешительные результаты и прогнозы.

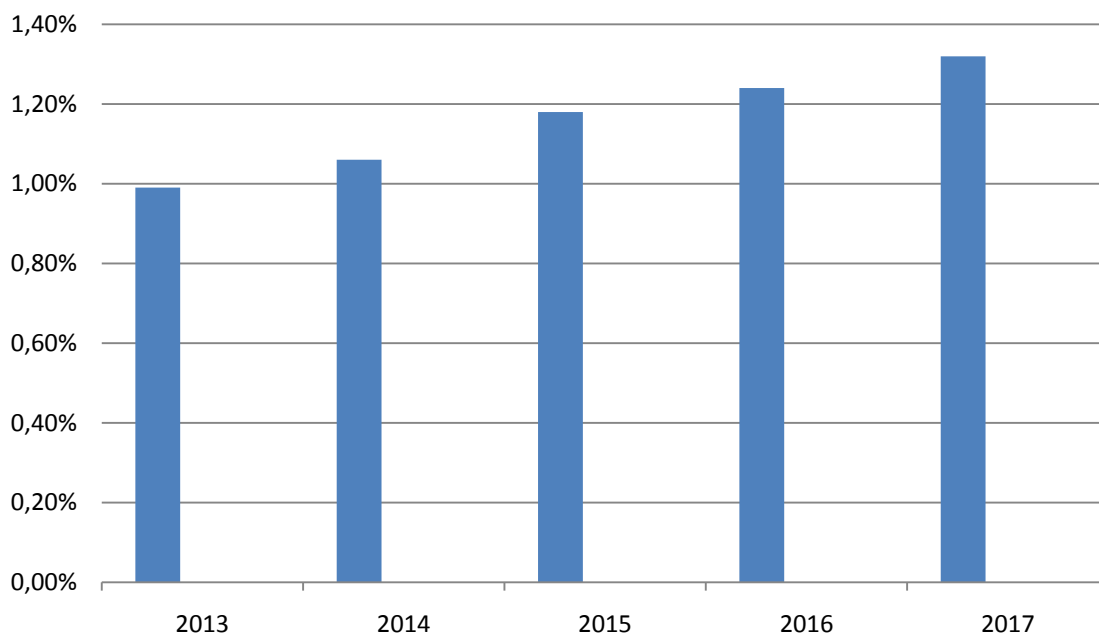


Рисунок 1. Доля россиян, страдающих ожирением за период 2013-2017 гг

Министерство здравоохранения РФ в 2017 году подготовило статистику, где указано по каждому региону количество людей с лишним

весом на 10000 человек. Ниже представлена группа лидеров по областям РФ (рис. 2).

Свердловская область занимает среди всех регионов страны 60-е место. По сравнению с Курганской областью, где людей с таким заболеванием насчитывается 1040 человек на 10 000 чел., показатель нашего региона значительно меньше, всего лишь 231 чел на 10 000 человек.

Однако тенденция увеличения числа людей с таким заболеванием достаточно высока, что в последствие приведет к серьезным проблемам в социальной сфере общества. Стоит отметить, что это состояние организма способно привести к различным заболеваниям, которые приводят к летальному исходу: сердечно-сосудистые заболевания, высокий риск развития раковых клеток и т.д.

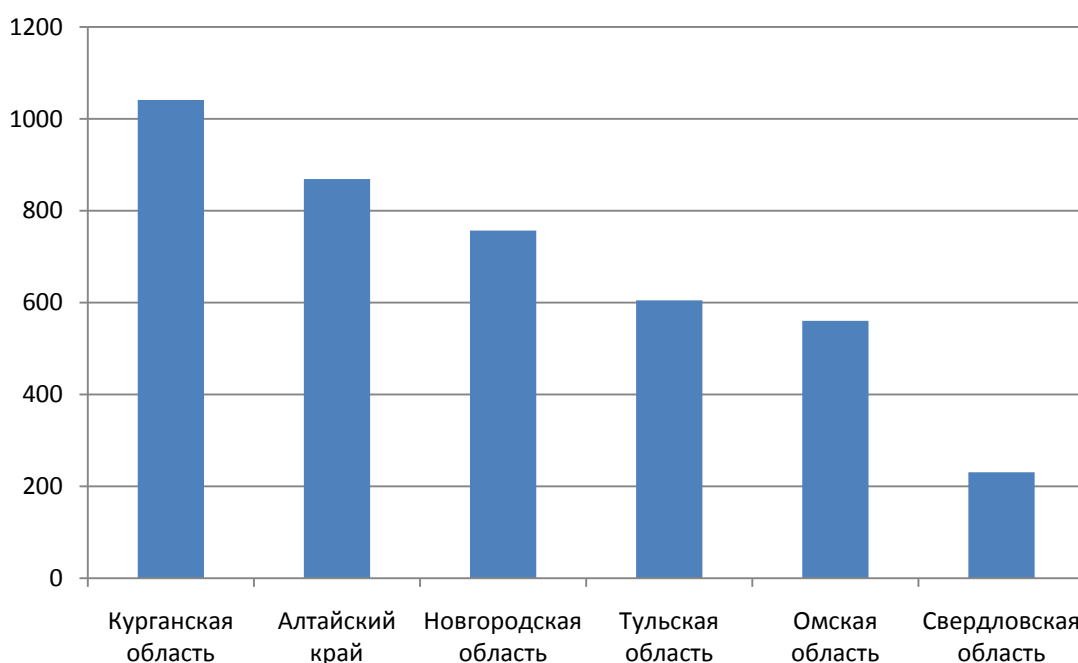


Рисунок 2. Доля россиян, страдающих ожирением по областям РФ

Прежде чем начинать борьбу с этой тенденцией, нужно вернуться и разобраться, в чем же причины этого заболевания. Если мы обратимся к среднестатистическому человеку, то первую и единственную причину, которую он сможет сказать – это чрезмерное употребление пищи. Такой фактор можно назвать условным. Помимо него можно назвать:

- 1) образ жизни;
- 2) пищевое поведение;
- 3) неудовлетворенные потребности;
- 4) стресс и невроз;
- 5) недосыпание.

Однако порой они не являются причиной избыточного веса человека. На сегодняшний день существует множество факторов, которые приводят к данному заболеванию, но совершенно не зависят от самого человека и его поведения. К индивидуальным факторам можно отнести:

- 1) нарушение обмена веществ;
- 2) наследственная предрасположенность;
- 3) патология эндокринной системы;
- 4) сбой гормонального фона.

Как же понять, что именно является причиной? Если речь идет о гормональном сбое или патологии эндокринной системы, то тут необходимо обратиться к врачу и сдать анализ на гормоны. После чего, специалист эндокринолог диагностирует и в случае необходимости назначит соответствующее лечение.

Если же дело в вашем образе жизни, то тут стоит задуматься, устранить причины и искать специфические средства, которые смогут избавить вас от лишнего веса. При этом, запомните важное правило: «Если Вы хотите избавиться от лишнего веса, то нужно хорошо поработать над этим!». Так же не спешите бежать в тренажерный зал, нагружая себя многочисленными физическими нагрузками. Стоит помнить, что они работают на мышечную массу, а жир сжигают только лишь в последнюю очередь.

В качестве примера борьбы с лишним весом проведен эксперимент в рамках двух недель, чтобы показать, как это можно осуществлять и какие будут результаты.

Испытуемый: девушка, 21 год.

Пол: женский.

Вес: 82 кг.

Рост: 165 см.

Условия: студентка, сидячий рабочий образ жизни, наследственная предрасположенность к излишнему весу, наследственная предрасположенность к сахарному диабету, нарушенный распорядок дня, неустойчивое эмоциональное состояние, невроз.

Перед тем, как начать эксперимент испытуемая составила следующий план. Он включает в себя три основных пункта, разработкой которых и нужно заняться в первую очередь.

План избавления от лишнего веса

1. Правильное питание. В идеале нужно высчитывать килокалории на каждый день, чтобы отслеживать их сжигание в течение дня. Но такая возможность есть не у каждого человека, да и система счета калорий довольно сложна и трудоемка. Поэтому можно начать просто с полезных продуктов. Список таких продуктов можно найти на просторах Интернета, либо же у врача-диетолога, который сможет конкретно Вам подобрать меню. Исключить мучные изделия, сахар, алкоголь.

2. Рациональный распорядок дня. Многие врачи и психологи утверждают, что если день распределить достаточно правильно, то нужно ложиться спать до 23:00, так как после этого организм в сонном состоянии начинает ускорять обмен веществ, не давая возможность пище откладываться в жировые складки. Так же восьмичасовой сон позволяет на утро иметь позитивное расположение духа.

3. Физические нагрузки. Главное в этом индивидуально подобрать упражнения, учитывая состояние здоровья, пол, возраст, образ жизни. Но есть стандартный комплекс упражнений, который походит для каждого человека, а также упражнения на гибкость, правильное дыхание, релаксацию.

Учитывая представленные условия, был разработан список допустимых продуктов, комплекс упражнений, а также был установлен распорядок дня, которому нужно было придерживаться.

Цель данного эксперимента заключается не в том, чтобы сбросить определенное количество килограммов, а в том, чтобы трансформировать жизнь испытуемого, перестроить его образ жизни, устроить эмоциональную перестройку, которая бы позволила поддерживать здоровый образ жизни и в дальнейшем.

Для адаптации был установлен период в 2 недели. За эти дни испытуемая должна была перестроить свой образ жизни, в частности режим дня и рацион питания.

До начала эксперимента испытуемая встретила полное отторжение близких и окружающих. Родители отказывались верить, друзья насмеялись и высмеивали идею. Окружающие были негативно настроены, однако все изменилось, когда прошло несколько дней. Когда они убедились в серьезности процесса, то стали не просто активно принимать участие в нем, но и стали давать советы – некоторые предлагали комплексы упражнений, кто-то подсказывал меню или конкретные блюда, которые можно приготовить менее калорийно. Кто-то стал выражать свое восхищение.

Но самым главным стало внутреннее удовольствие самим собой. Девушка смогла прочувствовать важность своей работы, каждый день находила в себе силы, чтобы поддерживать в себе дух, а также успокаивать свою нервную систему. Под конец эксперимента девушка начала высыпаться, перестала нервничать и реагировать эмоционально на внешние раздражители.

А психологическое удовлетворение собой и своими действиями приводит к соответствующему установлению основного фундамента для новой жизни. Эти четырнадцать дней адаптации позволили организму привыкнуть к новым условиям и дальнейшему развитию. Разумеется, это время лишь один из многочисленных этапов.

На наш взгляд, цель эксперимента была достигнута. Полученные результаты положительно отразились на самооценке испытуемой, появилась мотивация к дальнейшей работе над собой.

В заключении отметим, что борьба людей с лишним весом – это серьезный труд, требующий огромных психофизических усилий. Не нужно кого-то заставлять специально худеть, усиленно заниматься физическими нагрузками, сидеть на диетах – важно самому этого захотеть. Потому что только желание порождает наши действия и в дальнейшем нашу реальность.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВУЗЕ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Зайцева А.С., Пермяков О.М.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Обеспечение эффективной адаптации студента к образовательному процессу в вузе и подготовка квалифицированных кадров с высокой работоспособностью одна из важнейших задач стоящих перед учебным заведением. Ориентирование на здоровьесберегающие технологии является оптимальным направлением для формирования, нормализации и развития личности студента, сохранения и укрепления его здоровья.

Ключевые слова: образовательный процесс, здоровье, здоровьесберегательные технологии, студенты.

В наше время особую актуальность приобрела проблема сохранения здоровья обучающихся. Приоритетным направлением образования становится задача сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса. Здоровьесберегающая направленность обучения является одним из ключевых условий решения этой проблемы в подготовке специалистов.