вать творческое и активное овладение студентами и учащимися знаниями, умениями и навыками в этой области. Учебник должен отличаться высоким уровнем исполнения и художественного оформления, полнотой информации, качеством методического инструментария, качеством технического исполнения, наглядностью, логичностью и последовательностью изложения.

В тоже время **треть россиян против новых технологий в школах.**

Почти треть наших соотечественников уверены, что технологии мешают учебе! К такому выводы пришли эксперты Hi-Tech. Mail.Ru, изучив результаты опроса.

Более того, 11,3% родителей считают, что гаджеты ухудшают здоровье детей! Стоит ли тогда так решительно навязывать электронные учебники?

Зато 23% опрошенных считают, что технологии помогают усвоить больший объем информации. А 17,9% родителей полагают, будто технологии в школах лучше готовят детей к будущей работе.

При этом самыми полезными для учебы россияне считают бумажные учебники - за этот вариант 44,6% опрошенных. Планшеты набрали 18% голосов.

Таким образом, мы считаем, что введение новых преобразований в школьное образование требует тчательного научного исследования, но нельзя не учитывать, что новые технологии неизбежно придут на место традиционным методам обучения.

## USE OF SYSTEM OF UCHEBNO-METHODICAL COMPLETE SETS ON PHYSICAL TRAINING FOR EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Gurjev S. V.,*
*The candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer,*
*Russian state is professional-pedagogical*
*University*
*Ekaterinburg, Russia*

**УДК 796.011**

## ПРОБЛЕМАТИКА СОБЛЮДЕНИЯ ОСНОВНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ИНТЕНСИВОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

*Ванцева И.О., Кейс О.С.*
*студентки*
*Уральский государственный университет путей сообщения*
*Линькова-Даниелс Наталья Анатольевна*
*кандидат педагогических наук, доцент,*
*Уральский государственный университет путей сообщения, Россия*
*Registered Nurse, Brisbane, Australia*

*Аннотация*. Проанализировано отношение студентов к двигательной активности и рациональному питанию как к основным составляющим здорового образа жизни (ЗОЖ), опре-

делено, что в большинстве случаев принципы ЗОЖ не соблюдаются не столько из-за отсутствия валеологической грамотности, сколько из-за низкой активности личности, поведенческой пассивности.

*Ключевые слова*: двигательная активность, ЗОЖ, рациональное питание, студенты, здоровье, занятость.

*Abstract.* Analysed the ratio of students to motor activity and nutrition as key components of a healthy lifestyle (HLS), determined that in most cases HLS principles are not respected not so much because of the lack valeological literacy, but because of the low activity of the individual, behavioral passivity.

*Index terms :* physical activity, healthy lifestyle, a balanced diet, students, health and employment.

*Актуальность*. Под здоровым образом жизни (ЗОЖ) следует понимать такие типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют здоровье и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым выполнение им своих социальных и профессиональных функций [6]. Современные исследования проблемы здоровья студенческой молодежи, показывают ее высокую актуальность. Согласно результатам медицинских обследований до 50% студентов имеют отклонения в состоянии здоровья; увеличивается количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе; растет количество студентов с заболеваниями, которые не позволяют им заниматься физической культурой [5, 7].

Главными компонентами ЗОЖ студентов являются: оптимальная двигательная активность и рациональное питание. Двигательная активность представляет выполняемые в повседневной жизни организованные или самостоятельные занятия физическими упражнениями. Рациональное питание – это в первую очередь такой подбор продуктов, которые дают организму всю необходимую суточную норму витаминов, микроэлементов и других полезных веществ. Это сбалансированное сочетание белков, жиров и углеводов.

В связи с актуальностью проблемы, возникла необходимость изучить отношение студентов Уральского государственного университета путей сообщения к основным элементам здорового образа жизни.

*Цель исследования*. Изучение отношения студентов к двигательной активности и рациональному питанию как средству здорового образа жизни во время интенсивного учебного труда.

*Методы исследования*. Анализ современных источников, анкетирование и опрос студентов 2 курса Уральского государственного университета путей сообщения 60 (девушек и юношей) в возрасте 18-20 лет. Анкетирование проведено по методике опроса Н.В. Логиновой.

*Анализ исследования*. Анализ современной литературы выявил, что студенты, имеющие регулярную двигательную физическую активность и не прерывающие занятий даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят эти сложности студенческой жизни. У студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный сте-

реотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей.

Этой группе студентов в большей степени присуще чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль [6].

При изучении вопроса по двигательной активности, анкетирование выявило, что 74 % студентов считают, что для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье за время учебной деятельности в университете необходимо регулярно заниматься физкультурой и спортом. Анкетирование показало, что 74 % респондентов проводят большую часть в своей повседневной жизни, сидя сначала в аудитории, а потом дома за компьютером и только 26 % студентов имеют оптимальную двигательную активность. Интересно, что 72 % студентов предпочитают компьютерные игры утренней зарядке. Чем больше развивается техника, различного рода гаджеты, тем больше студентов зависит от всех этих новшеств и времени не на что другое не находится. 36 % опрошенных объясняют свою пассивность нехваткой времени, 39% усталостью, 25 % недостаточностью материальных средств. При этом известно, что движение — это жизнь. Малоподвижный образ жизни может привести к многочисленным функциональным изменениям в организме и ухудшению состояния здоровья студентов [1, 3, 6].

Исходя из анализа современной литературы по вопросу рационального питания определено, что рациональное питание — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания []. Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях.

Белки являются основным строительным материалом организма, источником синтеза гормонов, ферментов, витаминов, антител. Жиры обладают не только энергетической, но и пластической ценностью благодаря содержанию в них жирорастворимых витаминов, жирных кислот, фосфоролипидов. Углеводы – основной топливный материал для жизнедеятельности организма. Рациональное питание подразумевает, что белками обеспечивается 10 - 15 %, жирами 15 - 30 %, углеводами 55 - 75 % суточной калорийности. Оно должно удовлетворять потребностям организма в энергии, обеспечивая при этом необходимый уровень обмена веществ [1, 3, 8].

Согласно опроса по питанию выявлено, что все студенты считают важным хорошо питаться, но о рациональном питании знают только 42% опрошенных. Анкетирование показало, что 46 % студентов питаются регулярно, 42 % респондентов ответили, что недостаточно следят за рационом и частотой своего питания и 12 % не следят совсем. Зачастую студенты питаются, как полу-

чится, так как не хватает времени на покупку продуктов и приготовление пищи. Кроме того, определено, что многие студенты живут в общежитиях, и готовить себе что-то правильное не каждый хочет и умеет.

По нашему мнению, несоответствие питания интенсивному и высоко информативному учебному труду, может сказаться на состоянии здоровья студентов. Больше половины студентов (54%) находятся в зоне риска приобретения различного рода заболеваний.

Анкетирование выявило, что 75 % опрошенных считают своё здоровье хорошим. В основном в молодом возрасте значительная часть людей действительно считают себя здоровыми. Наибольший процент болезней проявляется уже в зрелом возрасте, хотя, возможно это будет последствиями неправильного образа жизни в юношестве, а именно, незначительное количество и разнообразие физических нагрузок, плохое питание [1, 3].

По данным проведенного опроса среди студентов, здорового образа жизни придерживается около 25% обучающихся. Общие исследования показывают, что на протяжении всего периода обучения в вузе имеет место пониженная двигательная активность, нарушение сна, режима питания, приверженность к вредным привычкам, что создает ситуацию, когда 30 - 50% выпускников, находясь на старте самостоятельной жизни, оказываются хронически больными людьми [4].

*Выводы.*

Проведенное анкетирование показало, что значительная часть студентов считают себя здоровыми и не придают большого значения своему образу жизни.

Определено, что больше половины студентов считают важным двигательную активность в повседневной жизни, но при этом значительную часть свободного времени проводят за компьютером.

Выявлено, что больше половины студентов имеют нарушения, как в режиме питания, так и в рационе, объясняя это своей занятостью, нехваткой времени.

По нашему мнению, в большинстве случаев принципы ЗОЖ не соблюдаются не столько из-за отсутствия валеологической грамотности, сколько из-за низкой активности личности, поведенческой пассивности. Новая парадигма здоровья четко и конструктивно определена академиком Н. М. Амосовым: "Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя" [2].

***ЛИТЕРАТУРА***

1. Бароненко В.А., Раппопорт Л.А. Культура здорового студент: учеб. пособие / Под ред. В.А. Бороненко, Екатеринбург: ГОУ ВПО «УГТУ-УПИ», 2003. Гл. 8. С. 98-162.

2. Безруких Н.А. Об актуальности формирования установки студентов на здоровый образ жизни // Вестник Саратовского госагроуниверситета им. Н.И. Вавилова. – 2006. – № 4. – С. 81–85.

3. Глиненко В.М. Основные гигиены и экологии человека: учеб.-методическое пособие / В.М.Глиненко, В.А.Лакшин, С.А.Полиевский идр. М.: МГМСУ, 2011. Гл.7. С. 64-120; Гл. 8. С. 123-137.

4. Клушина Н.П., Соломонов В.А. Исследование ценностного отношения к здоровью у студентов вузов // Вестник Северо-Кавказского государственного технического университета. – 2009. – № 2 (19). – С. 75–79.
5. Меньш Е.А. Формирование ценностного отношения студентов к здоровью в процессе межкультурной коммуникации // Вестник Тюменского государственного университета. – 2009. – № 5. – С. 97–105.
6. Паначев, В. Д. Исследование факторов ЗОЖ студентов / В. Д. Паначев // Социологические исследования. – 2004. – №11. – С. 98–99.
7. Плаксина О.А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов педагогических специальностей университет // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – № 13. – С. 391–396.
8. Полиевский С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2005.

***THE LITERATURE***

1. Baronenko V.A., Rappoport L.A. Kultura healthy student: studies. a grant / Under edition. V.A. Boronenko, Yekaterinburg: Public Educational Institution of Higher Professional Training UGTU-UPI, 2003. Hl. 8. Page 98-162.
2. Armless N. A. About relevance of formation of installation on a healthy lifestyle//the Bulletin of the Saratov state agrouniversity of N. I. Vavilov. – 2006. – No. 4. – Page 81-85.
3. Glinenko of V. M. Osnovnye of hygiene and ecology of the person: studies. - a methodical grant / V. M. Glinenko, V. A. Lakshin, S. A. Poliyevsky, etc. M.: MGMSU, 2011. Gl.7. Page 64-120; Hl. 8. Page 123-137.
4. Klushino N.P., Solomonov V.A. Research of the valuable attitude towards health at students of higher education institutions//the Bulletin of the North Caucasian state technical university. – 2009. – No. 2 (19). – Page 75-79.
5. Mensh E.A. Formation of the valuable attitude of students towards health in the course of cross-cultural communication//the Bulletin of the Tyumen state university. – 2009. – No. 5. – Page 97-105.
6. Panachev, V. D. Research of factors of ZOZh of students / EL Panachev//Sociological researches. – 2004. – No. 11. – Page 98-99.
7. Plaksina O. A. Formation of the valuable relation to a healthy lifestyle at students of pedagogical specialties university//the Siberian pedagogical magazine. – 2007. – No. 13. – Page 391-396.
8. Poliyevsky S. A. Bases of individual and collective food of athletes. M.: Physical culture and sport, 2005.

# PROBLEMATICS OF OBSERVANCE OF THE BASIC COMPONENTS OF THE HEALTHY WAY OF LIFE OF STUDENTS IN ИНТЕНСИВОЙ EDUCATIONAL ACTIVITY.

*Vantseva I.O., the Case of the Island With.*
*Students*
*The Ural state university of means of communication*
*Linkova-Daniels Natalia Anatolevna*
*The candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer,*
*The Ural state university of means of communication, Russia*
*Registered Nurse,*
*Brisbane, Australia*