

Информационные технологии, в совокупности с правильно подобранными (или спроектированными) технологиями обучения, создают необходимый уровень качества, вариативности, дифференциации и индивидуализации обучения и воспитания.

Таким образом, на основании изложенного можно заключить, что СИТ помогают инструктору по физической культуре повысить мотивацию обучения детей и приводит к целому ряду положительных следствий, а именно:

-обогащает воспитанников знаниями в их образно-понятийной целостности и эмоциональной окрашенности;

-психологически облегчает процесс усвоения материала детьми;

-вызывает живой интерес к занятиям физической культурой;

-расширяет общий кругозор детей;

-помогает повысить уровень использования наглядности на занятии по физической культуре;

-повышает производительность педагогического труда инструктора по физической культуре и детей на занятии.

Из сказанного можно сделать вывод, что СИТ действительно являются средством повышения эффективности физического воспитания в ДОУ, стимулируют и развивают творческие способности детей, обогащают интеллектуальную сферу, способствуют укреплению здоровья детей, что доказано рядом нормативных и ненормативных показателей их здоровья.

Литература

1. Гурьев С.В. Возможности использования компьютера в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста / С.В.Гурьев // Образование и наука. 2012. №10. С. 112-125.

2. Завьялова Т.П. Информатизация физкультурного образования дошкольников: от проблем к поиску решений / Т.П.Завьялова // Начальная школа плюс до и после.2012. № 10. С. 63-69.

УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Якимова Людмила Александровна, кандидат педагогических наук,

Олина Ольга Андреевна, студентка

Гуманитарный колледж Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

г.Краснодар

Аннотация. Статья содержит теоретические сведения о правильном питании студенческой молодежи и практические рекомендации по составлению рациона питания в местах общественного питания студентов с учетом их специальности.

Ключевые слова: питание, питание студенческой молодежи, места общественного питания.

Abstract. This article contains theoretical information about eutrophy of students and practical advice on working out diet at public catering of students according to their specialty.

Key words: nutrition, nutrition of students, public catering.

Правильное питание – залог здоровья организма. Сбалансированный пищевой рацион снижает риск появления хронических болезней - гастрита, холецистита, кариеса зубов, ожирения, невроза и других.

Характер и содержание питания определяется организацией жизнедеятельности человека, местом жительства, материальным достатком, половыми и возрастными особенностями. Статистика последних лет показывает, что большинство населения с пренебрежением относится к своему здоровью, особенно молодое поколение.

Беспокоит режим питания студенческой молодежи. Питание студентов не отличается особой рациональностью и сбалансированностью. По результатам студенческого опроса только 45% студентов питается 3 раза в течение суток, 50 % - 2 раза, еще 5 % потребляют пищу 1 раз в день. Эти студенты представляют группу риска по заболеваниям пищеварительной и нервной систем.

Также беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Которые, в свою очередь, являются факторами развития многих заболеваний.

Предотвратить создавшееся положение можно, если вести здоровый образ жизни с молодых лет, и в первую очередь правильно питаться. Анализ учебно-методической и научно исследовательской литературы говорит о том, что проблема питания молодежи в настоящее время актуальна. Однако, несмотря на постоянный интерес к повышению уровня здоровья и качества жизни подрастающего поколения наблюдается отсутствие успеха в данном вопросе.

Что можно объяснить недостаточной разработкой методологических подходов. В связи с этим целью работы является сохранение индивидуального здоровья человека и улучшение качества питания в студенческой среде.

В исследовании приняли исследования студенты Гуманитарного колледжа Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. На первом этапе было проведено анкетирование и определена взаимосвязь между режимом деятельности студентов и суточным рационом.

Так, в столовой университета питаются 45 % молодых людей, в буфетах университета – 30%, в кафе быстрого питания в близи университета – 12%, дома или в общепите – 6%, приносят бутерброды из дома – 7%. Как видно для большинства студентов основным местом обеда и перекуса выступают места общественного питания Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Также мы выяснили, что студенты, обучающиеся на физкультурных специальностях (63% от общего числа студентов колледжа) в связи с большим объемом спортивных занятий в режиме учебного дня и тренировками после учебы не наедаются предлагаемой в столовой пищей. Через 60-90 минут приходится осуществлять дополнительный перекус.

Что приводит к нежелательным в спортивной деятельности лишним килограммам. Студенты нефизкультурных специальностей (47% от общего числа студентов колледжа) отмечают, что им в течение учебного дня очень хочется сладкого.

Но чрезмерное потребление сладкого приводят опять же к изменениям в фигуре, развитию болезни зубов и пищеварительной системы. Таким образом, уровень удовлетворенности студентов питанием в столовых и буфетах нельзя

назвать высоким. И это притом, что студенческая пора очень насыщена и разнообразна. Следующим этапом нашего исследования было наблюдение за процессом питания студентов в местах общественного питания КГУФКСТ, которое позволило определить состав ежедневного меню, вкус, цвет и внешний запах пищи, оптимальное количество в соответствии с энергозатратами студентов. В меню столовой КГУФКСТ имеются блюда, содержащие достаточное разнообразие продуктов животного и растительного происхождения. Однако, данное меню повторяется из дня в день. И это является причиной снижения интереса к еде в столовой.

Неудачным оказывается эстетический вид посуды и еды в ней, что немаловажно в поднятии аппетита. Также в столовой КГУФКСТ не имеется в меню диетических блюд, которые подошли бы людям с болезнями пищеварительной системы. Не говоря уже о том, чтобы найти в составе меню блюда отдельно для спортсменов, способствующих быстрому пополнению энерготрат в связи с физической активностью. Отсутствует рацион блюд для студентов и работников университета, чья деятельность связана с умственным трудом. Подобное положение просматривается и в буфетах КГУФКСТ.

Для повышения мотивации посещения студентами мест общественного питания, повышения качества питания и уровня здоровья студенческой молодежи видится необходимость пересмотра подхода к организации питания в профессиональных образовательных заведениях, обращая внимание на:

- составление меню с учетом специфики вида деятельности студентов (умственной, спортивной);
- включение в рацион столовых и буфетов КГУФКСТ «диетического стола», с низкокалорийной полезной пищей, для людей имеющих отклонения в пищеварительной системе;
- красочное оформление блюд, поднимающее мотивацию посещения мест общественного питания.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ II ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ НА ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ

*Потапенко Светлана Константиновна,
кандидат педагогических наук, преподаватель
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма
г. Смоленск*

Аннотация. В статье рассматривается динамика физической подготовленности детей дошкольного возраста на физкультурно-оздоровительных занятиях в дошкольном образовательном учреждении.

Ключевые слова. Дети дошкольного возраста, физическая подготовленность, тренажеры.

Abstract. The dynamics of physical fitness of preschool children during healthy physical cultural classes in preschool educational establishments is considered.

Index terms. children of preschool age, physical fitness, simulators.