

Двигательные минутки изменяют отношение учащихся к урокам физкультуры, учителям – предметникам.

Совместная двигательная игровая деятельность сближает учащихся.

Для проведения двигательных минуток не нужны спортивные снаряды.

Главная цель игровой двигательной перемены – дать возможность каждому ребенку побыть в движении, почувствовать свое тело.

Хотелось бы спросить детей после проведения регулярных двигательных минуток: «Какие изменения в твоей учебной деятельности произошли после регулярного проведения учителями оздоровительных минуток?» Но пока поставим многоточие.

Библиографический список

Азаров Ю. П. Семейная педагогика. Педагогика любви и свободы. М. 1993.

Дадонов Б. И. Гармоническое развитие и типическое своеобразие личности. М. 1981.

Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М. 2004.

Парыгин Б. Д. Социально – психологический климат коллектива. Л. 1984.

Качурина О. И. Педагог психолог МАОУ « Лицей № 58» Новоуральский городской округ ул. Чурина 12 кор. 2 кв. 25, тел 4-84-85

Кейс О.С., Линькова Н.А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

Register Nurse medical association Tempsmart Agency,
Brisbane, Australia

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни учащейся молодежи в современном обществе и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности молодых людей.

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

Одними из основных компонентов ЗОЖ студентов являются: рациональное питание и оптимальная двигательная активность. 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. Двигательная активность представляет выполняемые в повседневной жизни организованные или самостоятельные занятия физическими упражнениями.

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 (35 девушек и 15 юношей) в возрасте 18–20 лет. Анкетирование проведено по методике опроса Н.В. Логиновой.

Анализ исследования. Анкетирование выявило, что 75 % опрошенных респондентов 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 юности: незначительное количество и разнообразие физических нагрузок, плохое питание.

При изучении вопроса по двигательной активности, определено, 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 88 % 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 ни 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. Для укрепления своего здоровья обязательно нужно заниматься спортом или оздоровительными физическими упражнениями.

Согласно опросу 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 следят недостаточно за своим питанием и 12 % не следят совсем, питаются как получится, так как не хватает времени на приготовление пищи. Кроме того, определено, что в основном у студентов нарушен рацион и режим питания, так как многие живут в общежитиях, и готовить себе что-то правильное не каждый хочет и умеет. По нашему мнению, несоответствие питания интенсивному и достаточно высоко информативному учебному труду, может сказаться на состоянии здоровья студентов, хотя может проявиться не сразу, а с годами дать о себе знать.

Проведенное анкетирование показало, что значительная часть студентов считают себя здоровыми и не придают большого значения своему образу жизни во время учебной деятельности в университете. 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.

По нашему мнению, студенты не имеют достаточных знаний о здоровом образе жизни, в частности о значимости роли физической активности и рационального питания в период активной учебной деятельности. Необходимо мотивировать студентов к получению теоретических и методико-практических знаний в данной области физической культуры.