

Мотивационная сфера личности представляет интерес в связи с проникновением в процессе исследования во внутренний план действий развивающегося человека, его приобщения к пониманию своего внутреннего мира и отработки умений в саморегуляции, самовоспитании и самоуправлении своим поведением. Формирование мотивационной сферы зависит от особенностей целенаправленной деятельности и различных социально-психологических контактов самопознания и самосовершенствования.

В ходе эксперимента, выяснилось, что большинство учащихся с интересом ходят на уроки физической культурой. В данном случае можно рассматривать много фактов, от которых зависит интерес к занятиям. Такими факторами могут быть: личность самого учителя; желание получить хорошую оценку; общение со сверстниками; нежелание отставать от сверстников; стремление показать свои способности; улучшить физическую подготовку; удовлетворение потребности в движении; желание выполнять физические упражнения; улучшить свою фигуру; стремление улучшить состояние здоровья и самочувствие.

Таким образом, проведенное наше исследование подтвердило выдвинутую гипотезу: мотивация к занятиям физической культурой зависит от возрастных особенностей учащихся и организационно-педагогических условий образовательного процесса по физической культуре.

Библиографический список

1. Бахарева К.С. Психология. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 255 с.
2. Джидарьян И.А. О месте потребностей, эмоций и чувств в мотивации личности. // Теоретические проблемы психологии личности. - М. "Наука", 2012.-143 с., с. 148
3. Здравомыслов А.Г. Потребности, интересы, ценности. - М., 2006. - 221 с., с.75
4. Зимняя И. А. Педагогическая психология. - М., 2009.
5. Ильин В.П. «Мотивация и мотивы» -СПб: Питер,2000 – 512 с: м.- (серия «Мастера психологии»).
6. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2012. - 508 с., с. 182.
7. Манукян С.П." Стимулы, мотивы и цели субъектов целепорождающего обучения.- "Зангак-97".,2005., 359с.

Шек Е.Е., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

ОБ ОРГАНИЗАЦИИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Аннотация. Статья посвящена исследованию отношения студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета к здоровому питанию, а также к питанию в стенах университета.

Ключевые слова: студенты, питание, столовая, здоровый образ жизни.

Рациональное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Следует отметить, что проблемы, связанные с организацией питания, особенно касаются молодежи. Именно в период с 17 до 23 лет многие молодые люди обучаются в университетах. Учеба – это напряженный труд, который сопровождается нервными перегрузками, стрессовыми ситуациями, недосыпанием, усталостью, тревогой. Для того, чтобы организм нормально развивался, необходимо поддерживать должный запас энергии, который мы получаем через питание.

Неправильное питание приводит к недостатку витаминов, упадку сил, усталости, раздражительности, плохому внешнему виду (прыщи, угри, сухая или жирная кожа). Нерациональное питание нарушает функционирование всех систем организма, особенно желудочно-кишечного тракта (еда трудно переваривается, развиваются воспалительные заболевания), что в конечном итоге может привести даже к онкологическим заболеваниям различной локализации. Нарушение питания приводит к ослаблению иммунной системы, находящему внешнее выражение в виде преждевременного старения кожи, частых заболеваниях гриппом и ОРВИ, снижении продолжительности жизни.

Таким образом, нерациональное питание является одним из ключевых факторов, приводящих к развитию целого ряда болезней, которые, возможно, не наступят в период учебы, зато могут проявиться в более зрелом возрасте.

Для того, чтобы узнать отношение студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ) к здоровому питанию, а также к их питанию в стенах университета, нами было проведено анкетирование в сети «Интернет». В ходе исследования большое внимание нами было уделено питанию в столовой при РГППУ, так как в среднем студент проводит на занятиях 6-8 часов, а обед помогает поддерживать хорошее самочувствие, способствует надлежащей работе мозга, что, несомненно, отражается на работоспособности во время обучения.

В исследовании приняли участие 108 студентов РГППУ в возрасте от 17 лет. Точные данные об участниках представлены на рисунке 1.

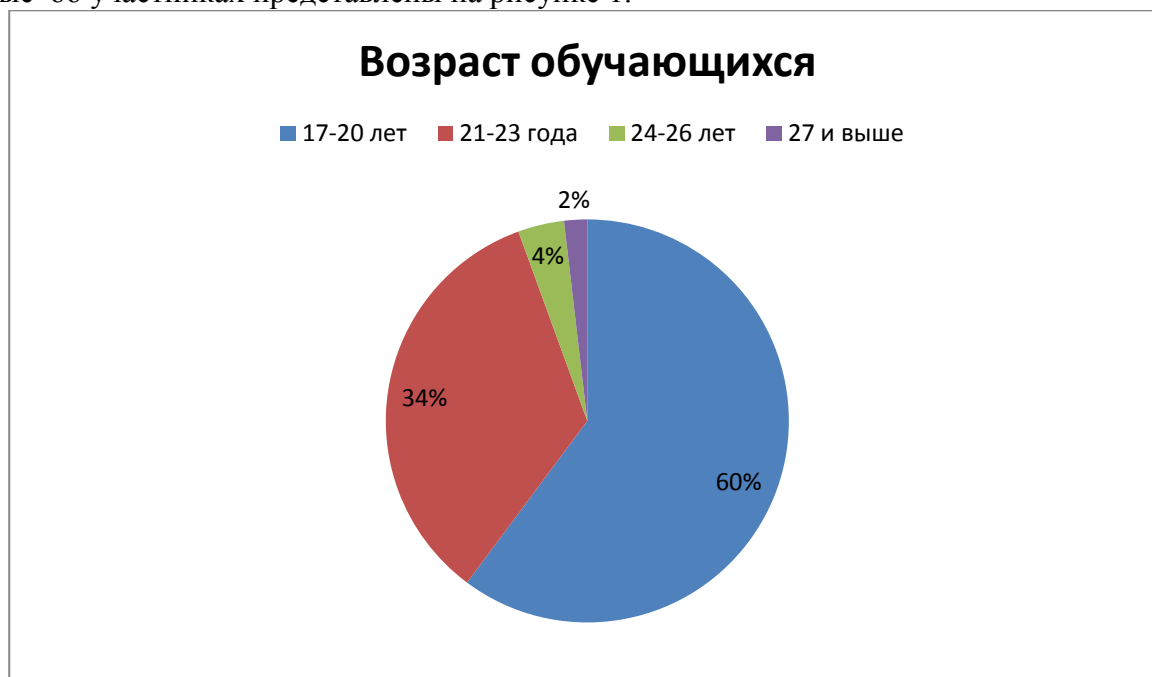


Рис. 1 Возраст обучающихся, принявших участие в исследовании

Среди участников исследования преобладал женский пол - 84,3%, мужчины составили 15,7%.

В начале анкеты респондентам предлагались вопросы, посвященные здоровому образу жизни и рациональному питанию. Для того, чтобы оценить уровень соблюдения здорового образа жизни, был задан вопрос «Ведете ли вы здоровый образ жизни? (Здоровое питание, отказ от вредных привычек, соблюдение гигиены, выполнение регулярных физических упражнений)». Результаты опроса свидетельствуют, что 69 человек (63,9%) считают, что они не ведут здоровый образ жизни, остальные 36,1% - полагают, что ведут.

Учеба в университете отнимает много времени и сил, а студенческая стипендия не всегда позволяет удовлетворять даже базовые потребности. Поэтому в анкете был задан следующий вопрос: «Для обеспечения здорового питания необходимы большие затраты

времени и денег или обеспечить здоровое питание можно и без таких затрат?». Большинство респондентов (34,6%) считают, что для обеспечения здорового питания нужно много времени, а без больших затрат можно обойтись; 26,9% опрошенных заявляют, что для обеспечения рационального питания необходимо много времени и денег; 20,4% отметили, что для здорового питания не нужны большие затраты ни времени, ни денег; 18,5% ответили, что нужно много денег, а без больших временных затрат на приготовление пищи можно обойтись.

Студенты также оценивали свое питание с точки зрения его рациональности, полезности. 72,2% участников опроса считают, что их питание нельзя назвать здоровым, а 27,8% - наоборот, считают, что питаются правильно.

Также в анкете мы стремились выяснить причины, по которым студенты питаются рационально или нерационально. Был задан вопрос: «Почему вы считаете, что ваше питание можно назвать здоровым?» Анализ результатов, исследования показал:

- 25% считают свое питание здоровым, потому что питаются тем, что выращено своими руками;

- 25% употребляют качественные продукты, экологически чистые, натуральные, без консервантов;

- 13,2% опрошенных придерживаются диеты, ограничивают себя в еде;

- 32,9% употребляют в пищу полезные продукты;

- 38,2% едят домашнюю, правильно приготовленную еду, не едят фаст-фуд, полуфабрикаты;

- 69,7% участников анкетирования едят овощи, фрукты, в которых много витаминов;

- 64,5% не употребляют алкоголь или пьют мало спиртных напитков.

Кроме того, нами выявлены факторы, с учетом которых студенты считают, что они питаются нерационально:

- 43,2% опрошенных считают, что в магазинах не хватает качественных продуктов, продаются продукты с консервантами и т.п.;

- 39,4% покупают дешевые продукты, так как ограничены в денежных средствах;

- 30,3% едят то, что нравится, не заботятся о диете, употребляют спиртные напитки;

- 66,7% беспорядочно питаются, часто едят не вовремя, наспех, всухомятку;

- 32,3% используют полуфабрикаты, питаются фаст-фудом;

- у 39,4% студентов не хватает силы воли, самоорганизованности для того, чтобы питаться рационально.

Следующий блок вопросов был посвящен непосредственно питанию в стенах РГППУ.

Большинство опрошенных (58,3%) питаются в столовой РГППУ, 12% приносят еду с собой, 13,9% не принимают пищу во время занятий в университете, 9,3% ходят в кафе рядом с университетом, 2,8% покупают еду в автомате. Так как наибольшее количество студентов питается в столовой, то в анкете были вопросы, посвященные уровню удовлетворенности обучающихся столовой РГППУ.

В результате анализа ответов было установлено, что 45,7% участников опроса не совсем удовлетворяет питание в столовой, 40% удовлетворяет, а 14,3% совершенно не удовлетворяет. 74,3% студентов устраивает ежедневное меню, 25,7% не устраивает.

Одной из причин неудовлетворенности студентов является качество приготовления пищи. Так, 56,9% студентов не всегда удовлетворены качеством пищи, треть студентов удовлетворена, 12,7% обучающихся совершенно не удовлетворены качеством приготовления блюд.

По мнению студентов, зачастую их нездоровое питание связано с тем, что еда, приготовленная в столовой, не всегда позволяет питаться правильно (42,7%). 26,2% считают,

что еда в столовой не позволяет питаться здорово. Треть опрошенных считают, что данная еда в полной мере позволяет питаться рационально.

Согласно ч. 2 ст. 37 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» расписание занятий должно предусматривать перерыв достаточной продолжительности для питания обучающихся. Однако в нашем опросе выявлена совершенно другая тенденция. 68,5% студентов не успевают принять пищу за обеденный перерыв, в связи с чем назревает вопрос: нет ли в столовой нашего учебного заведения нарушений законодательства?

Так как есть часть обучающихся, которые не питаются в студенческой столовой, то в анкетировании были проанализированы причины отказа от столовой. Так, 44,2% опрошенных считают, что блюда в столовой являются дорогими, 11,6% не устраивает обслуживание, 80,2% участников отметили большие очереди, 24,4% не нравится качество приготовления еды, 23,3% не нравится обстановка в столовой.

Нередкая участь студентов – это нехватка средств, поэтому питание должно быть не дорогим. Однако 68,3% опрошенных считают, что питание в столовой дорогое и лишь треть, что дешевое.

Проанализировав анкету, мы пришли к выводу, что в настоящий момент лишь малое количество студентов питаются рационально. Однако при этом большинство опрошенных почти не употребляют алкогольные напитки, что не может не радовать. На наш взгляд, участники анкетирования все же пытаются наладить свой образ жизни, так как отдают предпочтение продуктам без консервантов или едят то, что сами вырастили, употребляют фрукты и овощи.

Столовая РГППУ пользуется популярностью у студентов, но ее сотрудникам есть куда стремиться. Необходимо улучшать качество приготовления пищи, соблюдать санитарные нормы при приготовлении блюд, сокращать очереди, например, увеличив количество касс. Нужно снижать стоимость еды, так как многим она не по карману в связи с маленькой стипендией. Надо добавить в ассортимент больше здоровых блюд, свежих овощей и фруктов. Также многие студенты хотят, чтобы в столовой был проведен ремонт, увеличено количество посадочных мест и столов.

Если предпринять соответствующие меры, то количество посетителей столовой увеличится, что, несомненно, положительно отразится на ее прибыли. В свою очередь, студенты смогут получать полноценное питание, что поможет им справляться со всеми трудностями, возникающими в процессе обучения. Обучающиеся смогут питаться рационально, а значит, данные меры, поспособствуют укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний.

Библиографический список

1. Учебник: физическая культура студента. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://uchebnik.biz/book/281-fizicheskaya-kultura-studenta/.html> /(Дата обращения: 18.11.2017).

Широкова О.С.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр», г. Екатеринбург, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И
ПОДРОСТКОВ В КЛУБАХ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА