

принцип, а подразумевает добровольную двигательную активность с использованием средств физической культуры, направленную на восстановление работоспособности, организацию активного отдыха и полезного досуга, все упражнения выполняются заведомо по желанию обучающихся, без упора на достижение высоких результатов.

Библиографический список:

1. Быструшкин С.К., Селиверстова И.Г., Тютерева И.А., Тютерев В.Н., Грибцова Л.С., Гениатулина Е.В. Психофизическая адаптация обучающихся первого курса колледжа к учебной деятельности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2020. – № 2. – С. 15-18
2. Воронков А.В. Педагогические условия организации физкультурно-рекреативной деятельности в учительском коллективе : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 Белгород, 2007 202 с., Библиогр.: с. 154-173 РГБ ОД, 61:07-13/276
3. Доржиева Е. Б. Криминологическая характеристика преступности несовершеннолетних // Молодой ученый. — 2018. — №23. — С. 78-80.
4. Огородник С. И., Масолова М. И. Особенности и трудности адаптации первокурсников в учреждениях среднего профессионального обучения // Молодой ученый. — 2016. — №20. — С. 649-651. — URL <https://moluch.ru/archive/124/34136/> .
5. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 224с.

Тимашева В.Д., Котельников С.А.

НЧОУ ВО «Технический университет УГМК»,

Свердловская область, г. Верхняя Пышма

mr.rgppu@mail.ru

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Нынешняя тенденция возрастания интереса к здоровому образу жизни не может не радовать. Во всех соц. Сетях, на

всех телеэкранах страны мы можем увидеть, как звезды пропагандируют здоровый образ жизни и рациональное питание. В статье раскрыты актуальные вопросы формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: Физическое воспитание, здоровый образ жизни, рациональное питание.

Формирование здоровых привычек необходимо для поддержания и укрепления здоровья людей, но в студенческие годы об этом мало кто задумывается. Нами проведено анкетирование обучающихся очной формы обучения Технического университета УГМК. Целью анкетирования было изучить отношение студентов к здоровому образу жизни, а также к рациональному питанию. Актуальность данного направления обусловлена, заинтересованностью общества, государства в здоровом поколении. Подбор средств, методов, методик во многом зависит от текущей ситуации. Оценив отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни можно скорректировать программы развития физической культуры и спорта в регионе и в стране.

На основе опроса студентов НЧОУ «ТУ УГМК» можно сделать вывод, что многие действительно задумываются о своем здоровье (Рисунок 1).

Задумывались ли вы о своем здоровье?

82 ответа

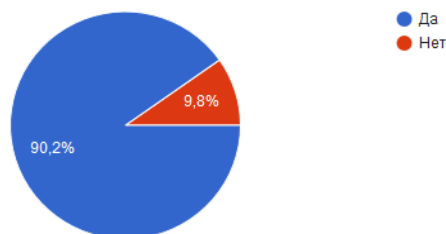


Рисунок 1 – Вопрос 1

Но задумываться и делать что-то на благо своего здоровья оказалось не одно и то же (Рисунки 2, 3)

Делаете ли вы зарядку по утрам?

82 ответа

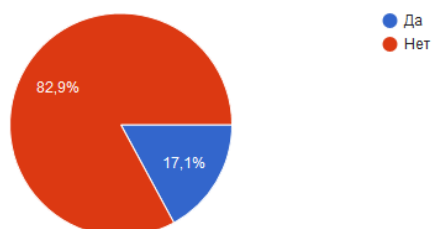


Рисунок 2 – Вопрос 2

Вы питаетесь полноценно?

82 ответа

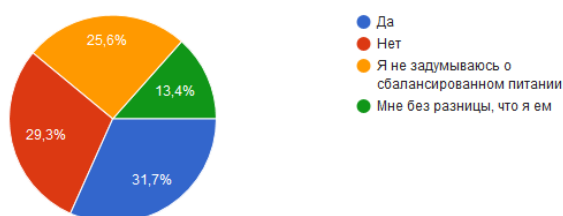


Рисунок 3 – Вопрос 3

Как показывает практика, студентам в теории не безразлично свое здоровье, но укреплять и быть физически хорошо развитыми им не позволяет ряд причин:

1. Загруженность в универстите;
2. Недостаток знаний в области физической культуры и спорта;
3. Незнание основ рационального питания.

Как и говорилось ранее, пропаганда «ЗОЖ», что «ЗОЖ – это круто!», но в детали никто не вдается. Никто не говорит о том, что перед занятиями фитнесом, да и просто физкультурой, необходимо пройти минимальное медицинское обследование. Взрослые, студенты, дети начинают неосознано, не зная освнов физического воспитания, следовать

шаблонам созданным в интернете фитнес-блогерами, которые в большинстве своем не имеют ни квалификацию, ни образования в данной области.

Зачастую «программы питания» и «Программы тренировок» составляют не квалифицированные физкультурники, размещая их в общедоступных ресурсах. Но то, что сработало однажды с кем-то не факт, что сработает с другими. В итоге мы получаем людей, которые страдают анорексией, булимией, расстройством пищевого поведения, различными психологическими заболеваниями и т.д.

На наш взгляд есть несколько пунктов, которые необходимо соблюдать выбирая «ЗОЖ»:

1. Обязательное медицинское обследование.

Полагаю, что в этот пункт можно включить и поход к диетологу. Действительно, для того, чтобы понять, что не хватает твоему организму, нужно проконсультироваться со специалистами и сдать минимальное количество анализов.

Ведь всем понятно, что если работать в слепую и думать, что «у всех получилось, значит и у меня сработает» - то хорошего результата не достичь.

2. Активное внедрение ЗОЖ с раннего возраста.

Прививать здоровые привычки необходимо уже с детского возраста, т.к. в это время у ребенка наиболее подвижная психика. Самое главное в этом пункте, чтобы и родители сами придерживались здорового образа жизни, иначе у ребенка будет дисбаланс: «Если курит родитель, то почему мне нельзя?». Дети все повторяют за взрослыми.

3. Преподавание основ правильного питания.

В данное время эта тема является актуальной, развивается огромное количество направлений фитнеса, спортивных игр и т.д., все более популярным становится так называемый ЗОЖ, подразумевающий

под собой отказ от вредных привычек, занятие спортом, повышается уровень физической культуры населения страны, во многом благодаря государственным программам развития физической культуры и спорта.

Расчет количества употребляемых калорий, баланс белков/жиров/углеводов, в каких продуктах сколько калорий, какие продукты должны быть в рационе, от каких нужно отказаться – обо всем этом написано много статей, но в тот же самый момент они противоречат друг другу. Одни утверждают, что картошка – это вред, другие говорят – что это отличный источник углеводов, кто-то активно пропагандирует веганство, кто-то против этого и таких примеров огромное количество. Следует внимательно изучать источники, выбор делать в сторону научно обоснованных статей. Так же необходимо «прислушиваться» к собственному организму:

1. Не переутомляться;
2. Соблюдать режим труда и отдыха;
3. Больше времени проводить на свежем воздухе;
4. Уделять не менее 8 часов в сутки для сна;
5. Спать в ночное время;
6. При первых признаках недомогания, снижать нагрузки.
7. Проходить ежегодный медицинский осмотр.

Таким образом, наше исследование демонстрирует интерес молодежи к здоровому образу жизни.

Библиографический список

1. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособие. Текст: непосредственный. М.: Высш. шк., 2005. 255 с.
2. Пушкарева, М. Т. Методика занятий оздоровительной физической культурой при профилактике остеохондроза позвоночника у учащихся 11-12 лет общеобразовательной школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук., Текст: непосредственный. М.: ВНИИФК, 1995. 32 с.

3. Гориневская, В. С. Двигательный режим и здоровье школьников // Начальная подготовка юного спортсмена. М., 1986. С. 97-105. Текст: непосредственный.
4. Потапчук, А. А. Осанка и физическое развитие детей. Текст: непосредственный. СПб., 2001. 166 с.
5. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. Текст: непосредственный. М.: ГЦОЛИФК, 2009. 120 с.
6. Гросс, Н. А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. Текст: непосредственный. М., 2000. 224 с.

Тимофеева А.А., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

timofeeva.anasta5i@yandex.ru

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

Аннотация. Самостоятельные занятия физической культурой во внеучебное время важны так же, как и занятия в образовательной организации. Различают несколько видов самостоятельных занятий физической культурой во внеучебное время. Все они направлены на поддержание организма, профилактику стресса и развитие физических качеств. Для отображения реального положения дел среди студентов необходимо проводить исследование, затрагивающее главные вопросы представленной темы.

Ключевые слова: самостоятельные занятия физической культурой, студенты, физическое воспитание.

В вузах физическая культура является неотъемлемой частью обучения, она предписана учебным планом и призвана сформировать у студентов хорошие физические навыки. Так как она является обязательной дисциплиной, продолжающейся в течение нескольких лет, большинство студентов регулярно занимаются физической активностью на занятиях. Но таких занятий чаще всего