

КОМПЛЕКС МЕР, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

На сегодняшний день одной из главных задач государственной политики в сфере физической культуры и спорта является создание условий, способствующих ведению гражданами здорового образа жизни, в том числе активизации занятий физической культурой и спортом и развитию спортивной инфраструктуры.

В последние годы наметилась негативная тенденция состояния здоровья населения Российской Федерации. В частности, вызывает огромную тревогу состояние здоровья детей, подростков и молодежи, в том числе и студенческой.

Будущее нашей страны – это современная молодежь, которая должна быть здоровой и подготовленной к выполнению тех задач, которые на нее возлагает государство.

Одной из наиболее актуальных проблем является проблема ведения здорового образа жизни студентами.

В связи с указанной выше проблемой мы в нашей статье поставили следующую цель: определить мотивы и отношение студентов к ведению здорового образа жизни. Для решения поставленной цели мы определили следующие задачи:

- выделить причины, которые препятствуют ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой и спортом;
- выявить средства, которые формируют интерес к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается [1]. Кроме того, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, а также курение, употребление алкоголя в молодежной среде приобретают массовый характер [3; 4].

В последние годы учебный процесс у студентов стал очень интенсивным, они испытывают серьезный рост учебных нагрузок, который происходит при одновременном снижении физической активности и отсутствии сформированной приверженности к здоровому образу жизни [2]. Для решения указанных проблем необходимо не только создать условия для занятия физическими упражнениями, но и проводить воспитательные работы со студентами, направленные на возбуждение желания у них заниматься физическими упражнениями.

Как показывает практика, студенты не могут полноценно вести здоровый образ жизни, так как присутствует масса сдерживающих факторов,

среди которых выделяют недостаток времени, материальную зависимость, социальное окружение, наличие вредных привычек, лень.

Несмотря на существующие ограничения, всегда можно найти альтернативу для занятий физическими упражнениями. Главной проблемой среди студентов, которая не позволяет в полной мере вести здоровый образ жизни, является не перечень сдерживающих факторов, а отсутствие желания и мотивации для ведения здорового образа жизни и занятия физическими упражнениями.

Под мотивацией понимается совокупность мотивов, которые определяют содержание, направленность и характер деятельности человека. Мотив – причина деятельности, это то, что подталкивает человека к совершению определенных действий.

Позиционирование ведения здорового образа жизни в студенческой среде – это социально-педагогический процесс, в котором должны принимать участие не только преподаватели физической культуры, но и родители, специалисты служб здравоохранения.

Родители должны с детства прививать детям любовь к занятиям физическими упражнениями, на личном примере показывать, что они тоже ведут здоровый образ жизни, а также проводить воспитательную работу с детьми о необходимости ведения здорового образа жизни.

Основная задача по мотивированию к занятиям физической культурой лежит на преподавателях, которые со стороны своего педагогического опыта могут посоветовать студенту, какой вид спорта ему подойдет в зависимости от его физических показателей. Но, как указывают многие авторы, занимающиеся данной проблемой, образовательные программы по дисциплине «Физическая культура» построены таким образом, что они исключают право выбора студента на занятия им теми видами спорта, которые ему интересны. Сегодня образовательный процесс построен в основном на определении показателей физической культуры студента, которые устанавливаются по нормативам, введенным в образовательных программах. Многим студентам не нравятся такого рода занятия, они перестают заниматься спортом, у них пропадает интерес к занятиям физической культурой, потому что не каждый студент может выполнить ту или иную программу в силу своих физических кондиций.

Одним из наиболее приемлемых путей решения данной проблемы являются занятия физической культурой по принципу спортивных специализаций. Так, учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» могут проводиться в виде тренировочных занятий по различным видам спорта. Преимущество подобной формы состоит в праве выбора у студентов того вида спорта, которым они хотели бы заниматься. А широкий выбор спортивных специализаций обеспечивают интерес к подобной форме проведения занятий у студентов. Учебно-тренировочные занятия на основе избранных

видов спорта повышают уровень психоэмоционального состояния и мотивации молодых людей, способствуют развитию физических качеств и двигательных способностей, пользуются популярностью у занимающихся.

Кроме того, для мотивирования студентов к ведению здорового образа жизни необходимо в учебных заведениях проводить профилактическую работу, направленную на пропаганду здорового образа жизни. Причем такая работа должна проводиться систематически, должна соответствовать потребностям и интересам той аудитории, для которой она проводится. В такую работу необходимо вовлекать и самих студентов, чтобы они были не только объектами, но и субъектами такой деятельности, а также необходимо использовать активные формы работы: устраивать мастер-классы, встречи со знаменитыми спортсменами, проводить различные соревнования.

Государство со своей стороны должно создать условия для занятия физической культурой и спортом. Нужно открывать как можно больше различных спортивных клубов по разным видам спорта, спортивных залов, создавать общероссийские акции, направленные на пропаганду здорового образа жизни, расширять кадры среди педагогов и тренеров по физической культуре и спорту, которые смогут передавать свои знания и опыт подрастающему поколению, возможно, необходимо пересмотреть образовательные программы по физической культуре и выработать новые методы преподавания.

Комплекс данных мер, направленных на позиционирование ведения здорового образа жизни, впоследствии должны дать положительный результат не только на физическое, но и социальное, интеллектуальное самочувствие студентов, повысить уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Библиографический список

1. Батрымбетова, С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента / С.А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – Саратов: СГМУ, 2007. – С. 165-179.

2. Дворкин, В.М. Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования: по итогам IV всероссийской научно-практической конференции / В.М. Дворкин // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России. – 2012. – № 2 (11). – С. 125-131.

3. Дворкин, В.М. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / В.М. Дворкин // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профи-

лактики наркомании : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск, 2016. – С. 232-237.

4. Панов, Е.В. Роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних на территории Красноярского края / Е.В. Панов // Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и нелегального оборота наркотиков : материалы международной научно-практической конференции. – Красноярск, 2012. – С. 256-259.

DOI 10.51980/2021_16_262

К.А. Карюкова, О.М. Холодов, С.А. Сова

ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Здоровое питание – это прием пищи, обеспечивающий рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Организм ребенка отличается от взрослого очень быстрым ростом и развитием, а также формированием органов и систем. Данными физиологическими особенностями определяются потребности детей и подростков в пищевых веществах и энергии. Эти потребности в веществах и энергии приводят к правильному выбору продуктов для обеспечения организма энергией и нужными веществами.

Рост – это увеличение физических размеров тела или его частей, связанное с увеличением размера или количества клеток, приобретение и улучшение функций, связанных с созреванием органов и систем.

Актуальность темы заключается в том, что большинство детей и подростков не соблюдают самых простейших норм здорового образа жизни. Основной вред нерационального питания в том, что вредная пища и неправильное ее употребление приводит к заболеваниям, проблемам с работой желудочно-кишечного тракта, язве, гипертонии, ожирению, диабету, болезням сердца. При недостаточности питания у подростков может проявиться дефицит йода, железа.

Также без получаемой физической активности и неправильного питания можно прийти к неправильному росту массы тела и развитию ожирения. Распространенное заболевание у подростков – это гастрит. Эта болезнь появляется у подростков, которые отказываются от завтрака, не придерживаются режима питания, едят всухомятку и питаются фастфудом.