

С. Л. Володкович,
к. п. н., доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта
*Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет
имени П.О. Сухого», г. Гомель, Республика Беларусь*

Е. В. Володкович,
старший преподаватель кафедры иностранных языков и межкультурных коммуникаций
Ж. А. Зыкун,

старший преподаватель кафедры иностранных языков и межкультурных коммуникаций
*Гомельский филиал учреждения образования Федерации профсоюзов Беларуси
«Международный университет МИТСО», г. Гомель, Республика Беларусь*

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ПРИВЛЕЧЕНИИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Проблемой последнего десятилетия является ухудшение здоровья населения разных возрастных групп, особенно лиц молодого возраста. Актуальность мер по здоровьесбережению не вызывает сомнений, как фактора обеспечивающего процветание общества. Одно из важных условий качественного существования человека, фундаментом на котором держится физическое и эмоциональное благополучие является правильное питание. Без рационального питания никакие физические упражнения или правильный отдых не укрепят здоровье, не хватит энергии для регулярных занятий физической культурой и спортом. Древние мудрецы говорили: «Мы – это то, что мы едим», а современные ученые подтверждают эту истину.

Так, по данным Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья человека на 70 % определяется образом жизни и питанием, что свидетельствует о важности правильного питания для каждого человека [1,2].

С целью изучения основных ошибок в питании студентов было проведено анкетирование, в котором приняли участие 62 студента 1-3 курсов Гомельского филиала «Международного университета МИТСО» и УО «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого». Участникам опроса предлагалось ответить на вопросы, касательно правильного питания.

В результате обработки анкетного материала у студентов – в возрасте 17-20 лет были выявлены следующие данные.

1. Питание студентов вузов примерно одинаковое, из наиболее распространенного это выпечка из студенческого буфета, пицца, чипсы, снеки, мучные изделия, а также супы быстрого приготовления, макароны, пельмени. Запивается это лимонадом, кофе, чаем, минеральной водой и реже соком. Следует отметить, что большинство студентов понимают важность правильного питания и стараются чаще включать в свой рацион овощные салаты, фрукты, зелень и кисломолочные продукты.

2. Установлено, что около 70 % студентов не соблюдают режим питания, особенно проживающие в общежитии, а именно: 19% опрошенных принимают пищу 2 раза в день, а 9 % – всего 1 раз в день, что явно недостаточно для людей с повышенной умственной нагрузкой, у остальных количество приемов пищи варьируется от 3 до 6. Большинство опрошенных студентов готовят пищу самостоятельно, и лишь незначительное количество (8 %) питаются в заведениях общественного питания или пользуются услугами доставки еды. Интересно отметить, что ежедневно употребляют мясные продукты 70%, овощи и фрукты – 13 %, крупы и молочные продукты – 55 %, и только 5 % предпочитают рыбу и рыбные продукты. Установлено, что 50 % студентов употребляют жареную пищу, и лишь 8 % – еду, приготовленную на пару. Наблюдается значительный сдвиг в сторону употребления мяса и мясopодуkтов, и практически полное отсутствие рыбы в рационе питания. А ведь рыба, это не только источник белка, но и источник ценнейших жирных кислот, входящих в состав клеток головного мозга и являющихся строительным

материалом для клеточных мембран. Отмечается преобладание жареной пищи в рационе. А ведь именно при жарке разрушается больше всего полезных веществ и ценность такой пищи для организма снижается.

3. Как показало наше исследование, алкоголь употребляют 60 % студентов. Любимым алкогольным напитком студентов является пиво. Следует отметить, что напитки-энергетики стали очень популярны в студенческой среде.

Основные причины невнимания, к соблюдению режима питания и его баланса, обучающиеся видят в «нехватке времени», «нехватке средств», присутствуют ответы - «лень», «неумение организовать режим дня», «неумение готовить», а также совершенно необоснованная уверенность в том, что здоровье гарантировано само по себе молодым возрастом и ложное представление о том, что болезни приходят в старости.

Изучив данные, мы пришли к выводу о необходимости оказания помощи молодежи в вопросах повышения образованности валеологической культуры, а также в практических вопросах применения различных средств и методов поддержания здоровья, достижения понимания, что забота о здоровье является необходимой на протяжении всей жизни. Мы предложили студентам использовать полностью бесплатные приложения в телефоне с интуитивно понятным интерфейсом, где ведется учет общей калорийности пищи, объема выпитой воды, количества потребляемых белков, жиров и углеводов. Приложение помогает подобрать оптимальный рацион питания, отслеживает ежедневную двигательную активность, следит за статистикой за день, текущей и прошлой недели, месяца и предлагает еще много различных функций в зависимости от поставленных целей. Студентам были даны рекомендации по ежедневному заполнению предлагаемых критериев, а также в подборе наиболее распространенных приложений.

По результатам использования приложений 90 % студентов, участвующих в эксперименте, добились положительных результатов при условии ежедневного заполнения критериев приложения, а полученная статистика помогла оценить прогресс. Студенты отмечают, что приложение приучает к избирательности в отношении употребляемой пищи, необходимости вести дневник самоконтроля, анализировать данные в конце дня. Более того, появилась мотивация к использованию дополнительных приложений с комплексами упражнений для развития основных групп мышц с подходящим уровнем нагрузки для дома и спортивного зала, с переходами на более продвинутые уровни, с персональными планами и результатами каждого занятия, где визуальное сопровождение помогает избегать ошибок в выполнении упражнений. Использование в режиме дня актуальных приложений помогает себя дисциплинировать, наталкивает на важность применения физических упражнений в режиме дня, позволяет планировать цели, сравнивать результаты и соревноваться с друзьями.

Необходимо отметить, что в настоящее время большая часть молодежи достаточно информированы, однако часто недооценивают тяжесть последствий негативных явлений, многие не знают как начать правильно питаться, как избавиться от вредных привычек, вести здоровый образ жизни. Современные возможности позволяют исправить данную ситуацию. Остается очень важным оказание помощи молодежи в вопросах повышения образованности валеологической культуры, а также в практических вопросах применения различных средств и методов поддержания здоровья, достижения понимания, что укрепление и сохранение здоровья, ведение здорового образа жизни является составной частью общей культуры современного специалиста.

Список использованных источников

1. Новак, Н.Г. Формирование здорового образа жизни студентов: из опыта работы / Н.Г. Новак, Л.Г. Соболева // Веснік адукацыі. – 2017. – №3. – С. 53-56.
2. Изаак, С.И. Актуальные проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи в России и Беларуси / С.И. Изаак, С.Л. Володкович // Человеческий капитал. – 2016. – №5(89). – С. 8-10.