

Современные тенденции организации образовательного процесса:
от идеи к результату

Белоконева Екатерина Александровна,

Алейникова Юлия Олеговна,

студентки факультета управления,

ЮРИУ РАНХиГС при Президенте РФ

Научный руководитель Проскурина Елена Фёдоровна,

старший преподаватель кафедры физического воспитания,

г. Ростов-на-Дону

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье представлено описание основных современных проблем формирования здорового образа жизни молодёжи, а также выявлены подходы к их решению.

Ключевые слова: студенчество, здоровый образ жизни, самоорганизация, мотивация, профессиональное образование.

В современных реалиях российского пространства до сих пор остается актуальным вопрос поддержания и укрепления здоровья студентов. Сохранение здоровой молодой нации – это первоочередная социальная задача общества. Для того, чтобы настоящее и будущее поколение учащихся были высококвалифицированными специалистами, необходимо формировать правильный образ их жизни, способствовать высокой работоспособности студенческой молодёжи. Состояние каждого студента является значительным фактором формирования собственной личности, так как от этого зависит его самореализация, профессиональный рост и творческая деятельность.

Актуальность данной проблемы связана с социальными, экологическими, политическими, психологическими и другими аспектами. Это происходит из-за того, что каждый молодой человек, имеющий особый социальный статус и являющийся студентом учебного учреждения, под-

Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату

вержен своеобразным образом жизни, он отличается от всех других категорий населения, очень уязвим в социальном плане и подвержен влиянию негативных факторов. Из-за этого рождается необходимость постоянного поиска путей для укрепления психологического и физического состояния каждого обучающегося.

Важными факторами, которые влияют на жизнь человека, являются: семья, отдых, работа, режим дня, физические нагрузки, питание. Самыми распространенными вредными привычками у студентов считаются курение и алкоголь.

По мнению учёных из-за курения снижается восприятие учебного процесса, а также появляются заболевания различного типа, связанные с полостью рта и опухолями лёгких. Злоупотребление сигаретами приводит к быстрому старению, а чрезмерное употребление алкоголя разрушает нервную систему.

Ещё одной значительной проблемой в жизни студентов является правильное питание. Из-за неполноценного приёма пищи, неправильно расходуемой энергии, некачественного состава продуктов нарушается правильный рост и формирование организма. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, составляют основу оптимального двигательного режима. Занятия спортом помогают выработать такие качества, как быстрота, сила, ловкость, гибкость и выносливость, тем самым способствуя укреплению организма.

В настоящее время уже сформулированы основные пути, которые выдвигаются на первый план для формирования здорового образа жизни:

- Социальный процесс. Пропаганда здорового образа с привлечением СМИ, социальная защита населения, проведение информационной деятельности с различными учреждениями здравоохранения и образо-

Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату

вания, формирование моды на здоровье и формирование особого менталитета в обществе.

- Инфраструктурный процесс. Организация условий для ведения здорового образа жизни молодых людей.

- Личностный процесс. Формирование правильных ценностей у молодежи, ведение оздоровительного практикума для самосохранения, саморазвития, самообеспечения, для подъема уровня общей культуры нравственного и физического воспитания.

Для того, чтобы пропаганда здорового образа жизни была эффективной и благополучно отражалась на жизни студентов, необходимо принимать меры, направленные на предупреждение употребления алкоголя, табака и наркотиков. Эти меры не должны быть единичными мероприятиями, они должны являться составной частью различных программ, которые будут направлены на формирование безопасного подрастающего поколения. Среди таких мероприятий могут быть различные акции, конференции, информационные кампании, театрализованные представления, тематические дискотеки, конкурсы, а также спортивные мероприятия.

Часто молодые люди ведут неправильный образ жизни из-за собственной безграмотности и из-за незнания тонкостей ведения здорового образа жизни. Для этого следует правильно развивать мировоззрение молодого человека, создавая потребность для соблюдения его личной гигиены, подчинения своей жизни определенному распорядку заниматься спортом и не поддаваться соблазнам, которые могут навредить физическому либо психологическому здоровью.

Формирование позитивных установок студентов на здоровый образ жизни может сопровождаться мотивацией в рамках формирования ЗОЖ.

Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату

Мотивация может быть усилена или сформирована при использовании некоторых методов, таких как:

- различные формы занятий физической культурой с учетом пожеланий студентов;
- предоставление студентам возможности посещать занятия в свободное время;
- показ мотивирующих фильмов;
- оснащение студенческих общежитий спортивными тренажерами;
- предоставление студентам возможности посещения бесплатных мероприятий, связанных со спортом;
- организация бесплатных походов на матч;
- регулярное привлечение студентов к участию в спортивных соревнованиях;
- организация спартакиад;
- музыкальное сопровождение занятий и т.д.

В качестве мер мотивации студентов к рациональному питанию можно предложить такие условия, как:

- расположение на территории учебного учреждения лотков «здорового питания», в которых студенты могут приобрести полезные продукты и напитки по доступным ценам;
- размещение информационных стендов в общежитиях и учебных учреждениях, показ мотивирующих видеороликов;
- расположение в учебных учреждениях и общежитиях кулеров с горячими и холодными напитками для обеспечения необходимым количеством жидкости студентов;
- расположение на территории учебного учреждения кафе или столовой по доступным ценам с горячими и холодными блюдами;

Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату

- составление учебного расписания с возможностью перерыва для приёма пищи.

Таким образом, можно сделать вывод, что формирование здоровой жизни у молодого поколения осуществляется при взаимодействии личности каждого человека с окружающей его средой, которая способна оказывать как позитивное, так и негативное воздействие на систему моральных ценностей. Здоровый образ жизни населения является главной государственной задачей, которую необходимо реализовать всё более эффективно и продуктивно с каждым годом. Долгом каждого жителя нашей страны будет способствование решению проблем, связанных с негативным влиянием окружающих факторов на здоровье и жизнеспособность всех людей. Только в случае объединения усилий и концентрации всех существующих структур общества можно решить проблемы здоровья всей молодёжи, в том числе и студентов, используя методы государственного управления во всех сферах жизнедеятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Воронова Елена Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. – Ростов на Дону: Феникс, 2014.*
- 2. Молодёжь в Сотрудничестве Независимых Государств: статистический портрет / статистический комитет СНГ, ЮНФПА. – М., 2014. – 151 с.*
- 3. Карева Ю.Ю. Специфика и организация содержания занятий физической культурой со студентами в классическом университете. – М.: Вега, 2016.*
- 4. Красноперова, Н. А. Мотивационный компонент в структуре формирования здорового образа жизни студентов / Н.А. Красноперова // Вестник СВФУ. – 2014. – Том 11. – № 4.*
- 5. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / под ред. Ю.П. Кобякова. – Ростов: Феникс, 2014.*