

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА КЛУБА «ОПТИМАЛИСТ» КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

*Ю.А. Торон, М.А. Соловей, 3 курс*

*Научный руководитель – И.В. Полетаева, преподаватель*

*Н.П. Решецкий, к.с.-х.н, доцент*

*Белорусская государственная сельскохозяйственная академия*

**Введение.** В XXI веке актуализируется проблема формирования культуры здорового образа жизни студенческой молодежи, которая в области государственных задач приобрела образовательно-воспитательную и практико-ориентированную направленность. Степень соответствия социального благополучия личности специалиста постоянно возрастающим требованиям к её профессиональной подготовленности, интеллектуальной и физической работоспособности, проявлению нравственных качеств напрямую связаны с текущим состоянием здоровья и основываются на сформированном к нему отношении. По мнению исследователей в области здравоохранения состояние психического, физического и духовного здоровья человека на 50% обусловлено его культурой здорового образа жизни.

Образовательная политика Республики Беларусь строится на гуманистических принципах, приоритете общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека. Национальная образовательная стратегия определяет в качестве одной из основных задач формирование культуры здорового образа жизни учащейся молодежи, что, в свою очередь, ориентирует учебно-воспитательный процесс вузов формировать у студентов мотивированные установки на здоровый образ жизни, осознание ценности здоровья в жизнедеятельности личности. В качестве приоритетного направления выделяется создание в образовательных учреждениях высшей школы условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования культуры здорового образа жизни и реализации здоровьесберегающих технологий.

Одной из важных составляющих культуры здорового образа жизни современного студента является соблюдение культуры питания. Актуальность исследования подтверждается социологическим исследованием (анкетным опросом) о соблюдении сбалансированности пищевого рациона и правильного режима приема пищи, которое было проведено в 2014 году среди студентов 2 курса зооинженерного факультета.

По данным анкетного опроса студентов-аграрников Горецкой академии позитивная позиция по количеству выборов респондентов занимает 16%, отметивших, что им удаётся соблюдать правильный режим приёма пищи. Чаще же всего студенты питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1-2 раза в день, многие не пользуются услугами столовой. В рационе питания студентов преобладают углеводы, т.к. за счет них легче восполнить энергетические затраты.

Для того, чтобы узнать как питаются студенты, было решено провести анкетный опрос. В опросе участвовали 58 студентов (39 юношей и 19 девушек) 18-20 лет 2 курса зооинженерного факультета. Полученные результаты определили, что у студентов недостаточно сформированы знания о правильном питании, его самоорганизации и реализации собственного не дорогостоящего рациона в условиях проживания в общежитиях.

Низкая, в целом, культура питания студентов характеризуется следующими чертами:

- некомпетентностью в вопросах питания, его значении и организации;
- возрастными особенностями;
- несформированностью нравственных качеств растущей личности.

Возникает вопрос: как в условиях вузовской среды сформировать у студенческой молодежи культуру питания? Что может послужить основой для самообразования и самовоспитания в этой области?

**Целью исследования** является обоснование эффективности методов влияния здоровьесберегающей среды клуба «Оптималист» на формирование культуры правильного питания студентов.

**Объектом исследования** – целостный образовательный процесс клуба «Оптималист» с позиции «педагогика здоровья».

**Гипотеза исследования** основана на том, что эффективность формирования культуры правильного питания студентов значительно повышается, если здоровый образ жизни рассматривается как социально-педагогическая проблема, а в образовательном процессе клуба «Оптималист» создаются необходимые условия для организации здоровьесберегающего обучения и воспитания.

**Методы исследования использованы** изучение научной литературы, социологический (анкетный опрос) [1], статистический, анализ и обобщение.

**Основная часть.** Для аргументированного решения данного направления необходимо сформировать у студенческой молодежи знания о принципах рационального и сбалансированного питания, нарушение которых приводит к функциональным и патологическим изменениям в организме человека. Кроме того, необходимо в процессе развития культуры правильного питания студентов включать их в практическую реализацию здоровьесберегающих технологий клуба «Оптималист», что, в свою очередь, позволит формировать валеологические знания, ценностное отношение к здоровью, навыки практической реализации личностной программы здорового образа жизни. При этом выделим, что развитие культуры правильного питания личности обусловлено влиянием биолого-возрастных особенностей молодого организма.

В аспекте признания роли факторов – биолого-возрастных особенностей, воспитательного потенциала здоровьесберегающей среды – в формировании культуры правильного питания личности, анализировалось то соотношение, в котором находятся между собой эти факторы.

Все это позволяет утверждать, что определяющую роль в формировании культуры правильного питания современного студента и реализации их социальной программы как личности играет образовательный потенциал здоровьесберегающей среды клуба «Оптималист», интегрирующий познавательный, ценностный, воспитательный и практический опыт с позиции «педагогика здоровья».

#### **Список использованных источников**

1. Социально-гуманитарная подготовка студентов в аграрных вузах: информационное издание / сост.: В.С. Щур, В.В. Ивчик. – Горки: БГСХА, 2010. – 31 с.