



***осознанного отношения к  
ЗОЖ у молодежи в  
деятельности  
кураторов и  
преподавателей  
физической культуры***





- 1. Актуальность темы;*
- 2. Понятие здоровья. Факторы, влияющие на здоровье молодежи;*
- 3. Педагогические условия формирования осознанного отношения к ЗОЖ у молодежи;*
- 4. Здоровьесберегающие технологии, используемые в техникуме на уроках физической культуры;*
- 5. Результаты деятельности преподавателей физической культуры в техникуме.*





# 1. Актуальность темы

*Обеспечить будущее специалисту за счет ценностного отношения к здоровью и овладения им основами ЗОЖ – одна из важнейших задач педагогической науки.*

*За последние годы в России произошло значительное качественное ухудшение здоровья студентов.*

*По данным исследований:*

- лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми;*
- 40% имеют различную хроническую патологию;*
- у каждого второго студента выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний.*





## 2. Понятие здоровья. Факторы влияющие на здоровье молодежи

ВОЗ предлагает следующее определение понятия «Здоровья» – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезни, т.е. это физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с людьми, природой и самим собой.

**Факторы, влияющие на развитие здоровья:**

1. Низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья;
2. «Забалтывание» проблемы здоровья. Обсуждая какую-либо проблему, человек снимает часть внутреннего напряжения;
3. Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней;
4. Воздействие неблагоприятных для здоровья экологических факторов;
5. Отсутствие моды на здоровье.





## Здоровье детей и подростков – это фундамент, на котором формируется здоровье взрослого человека.

В учебных заведениях на здоровье молодежи могут оказывать негативное влияние такие факторы как:

- 1. Гигиенические условия (факторы):** шум, освещенность, размер помещений, кубатура, дизайн, цвет стен, используемые стройматериалы, краска, мебель: размеры, размещение в помещении и др.;
- 2. Учебно-организационные факторы (зависящие в большей степени от администрации техникума):** объем учебной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям студента, расписание занятий, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году и т.д.;
- 3. Психолого-педагогические факторы (зависящие в большей степени от преподавателя):** психологический климат в кабинете, на уроке, наличие эмоциональных разрядок, стиль педагогического общения преподавателя со студентом.





На успешную социализацию и профессиональную самореализацию личности оказывает значительное влияние не только повышение физической подготовленности, но и здоровый образ жизни молодежи.

**ПОЛЕЗНОЕ  
ПИТАНИЕ**



**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**З**доровый  
**О**браз  
**Ж**изни



### **3. Педагогические условия формирования осознанного отношения к ЗОЖ у молодежи**

**Формирование ЗОЖ в образовательном процессе учебного заведения будет более эффективным, если будут реализованы следующие педагогические условия:**

- рассмотрение ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ, как важного компонента образовательного процесса;
- учет дифференциального и индивидуального подхода в содержании, формах и методах формирования ЗОЖ студентов;
- включение в основу образовательного процесса овладения студентами ценностями ЗОЖ;
- формирование мотивационно-установочного компонента образовательного процесса с ориентацией студентов на реализацию своих достижений в разных сферах человеческой деятельности (учебной, профессиональной, бытовой);
- переориентация системы программно-методического обеспечения формирования ЗОЖ студентов с механического воспроизведения содержания занятий на освоение технологии методико-организационных мероприятий.









## *5. Результаты*

*Наши студенты ежегодно принимают участие во внутривузовских, городских и республиканских соревнованиях, их насчитывается на сегодняшний день около 120 студентов.*

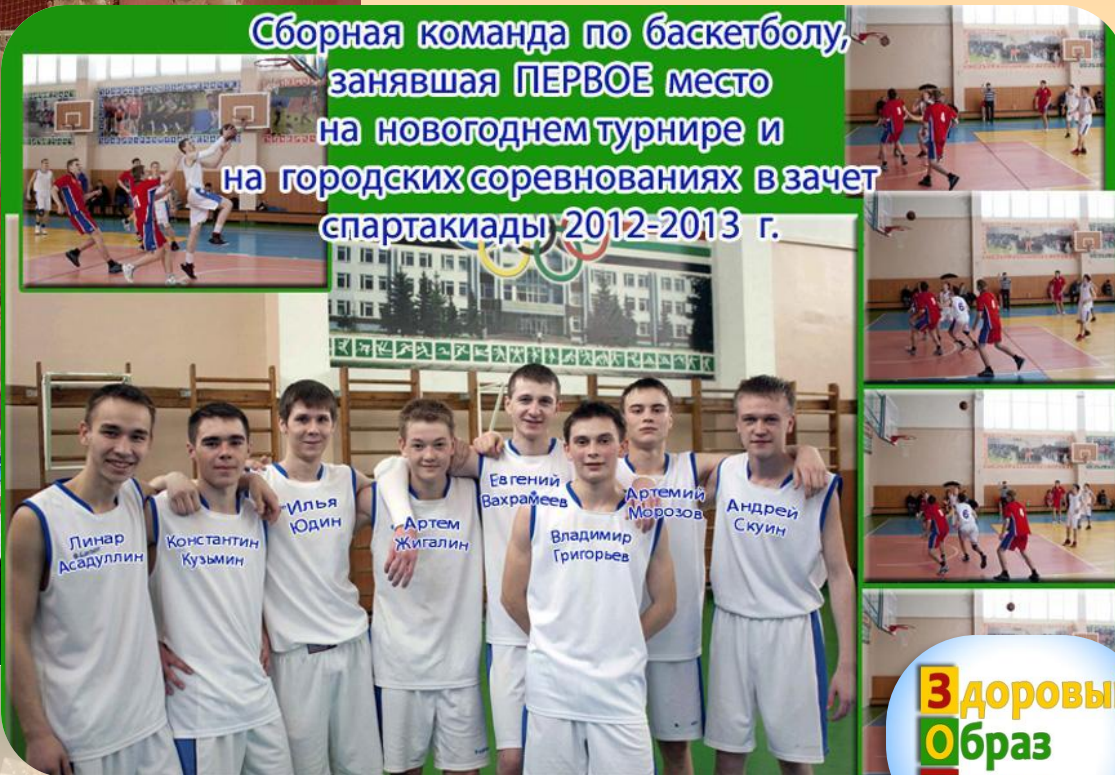
*Студенты с большим интересом защищают честь техникума участвуя в 13 зачетных видах, по которым подводится общий итог спартакиады.*

*По итогам городской спартакиады ГБОУ СПО в 2012-2013 учебном году техникум занял - III общекомандное место из 9 команд, а по Республике Башкортостан - XIV место из 22 команд.*



## Удачно выступили команды:

- по баскетболу



**З**доровый  
**О**браз  
**Ж**изни



по волейболу:



**Победители соревнований по волейболу  
в зачет городской спартакиады!**



25 - 28 марта  
2013 г.

Аразмухамедов Ильнур, Мальцев Константин, Гненный Александр, Клевец Дмитрий,  
Максютов Ильдар, Битунов Дмитрий, Климин Дмитрий, Битунов Евгений, Ткалич Дмитрий



2013г. Максьюшов Ильдaр, ршлнoе Дмитрий, Климин Дмитрий, ршлнoе Евгений, Ткалич Дмитрий

*по легкой атлетике:*

## Городские соревнования по весеннему легкоатлетическому кроссу

25 апреля 2013 г. Парк им. Кирова

**Команда  
нашего техникума  
заняла 2 место!**

Лучшие бегуны кросса  
награждены медалями и грамотами.



Салаватов Ильнур гр. О-11 с результатом 2,57  
на дистанции 1000 метров занял 1 место;  
Аразмухамедов Ильнур гр. Э-11 с результатом 3,06  
на дистанции 1000 метров занял 6 место;  
Ибрагимова Юлия гр. Эк-31 с результатом 1,33  
на дистанции 500 метров заняла 3 место.

**З**доровый  
**О**браз  
**Ж**изни

на дистанции 200 метров заняла 3 место.





## по лыжным гонкам:

Сборная команда «СХТТ» по лыжным гонкам занявшая III место на городских соревнованиях среди ГБОУ СПО в зачет спартакиады 2012-2013г.



**Состав команды:**

Юсупов Айнур  
Чугунов Елисей  
Абдуллин Альберт  
Хабибуллин Вадим  
Габидуллин Ильнур  
Хисамутдинов Рустам  
Александрова Виктория  
Аразмухамедов Ислам  
\*\*\*

**З**доровый  
**О**браз  
**Ж**изни



## по футболу:



**З**доровый  
**О**браз  
**Ж**изни



*по шахматам:*







## *по настольному теннису:*



**З**доровый  
**О**браз  
**Ж**изни



***БЛАГОДАРЮ  
ЗА ВНИМАНИЕ !***

