



***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.*



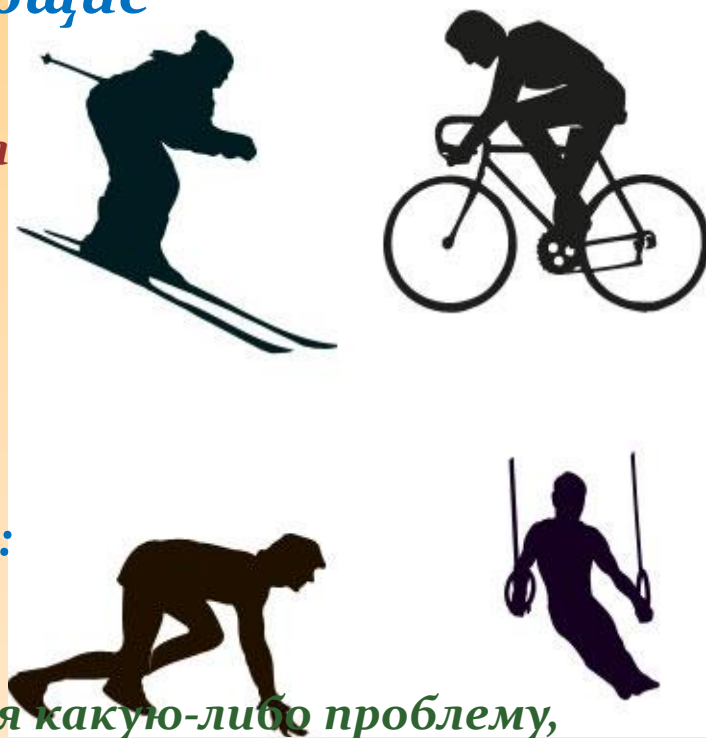


2. Понятие здоровья. Факторы влияющие на здоровье молодежи

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

Здоровый
Образ
Жизни



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.





4. Понятие здоровьесберегающей технологии. Формы и методы работы в данной технологии

В своей педагогической деятельности мною используются здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающая деятельность - это система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Формами организации здоровьесберегающей работы являются:

физкультурные занятия, самостоятельная деятельность студентов, подвижные игры, утренняя гимнастика, двигательные-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физкультурные прогулки (в парк, на стадион, в лес), физкультурные досуги, спортивные праздники.

Методы обучения подразделяются на специфические и общепедагогические.

К общепедагогическим методам относятся: лекция, дискуссия, работа с книгой, наглядность, лабораторный метод, познавательная игра, методы программированного обучения, обучающий контроль.

К специфическим методам относятся: активные методы обучения, воспитательские, просветительские и образовательные программы.





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



Сборная команда по баскетболу, занявшая ПЕРВОЕ место на новогоднем турнире и на городских соревнованиях в зачет спартакиады 2012-2013 г.



Здоровый
Образ
Жизни



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**

**Здоровый
Образ
Жизни**

2013г.

Максютов Ильдар, Гненный Александр, Климин Дмитрий, Битунов 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.

Здоровый
Образ
Жизни

на дистанции 200 метров заняла 3 место.



62-ая легкоатлетическая эстафета



62-ая легкоатлетическая эстафета



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

Здоровый
Образ
Жизни



по футболу:



Здоровый
Образ
Жизни



по шахматам:





по настольному теннису:



Здоровый
Образ
Жизни



***БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ !***

