ГБОУ ДПО «Волгоградская государственная академия

повышения квалификации и переподготовки работников образования»

государственное бюджетное образовательное учреждение

среднего профессионального образования

«Волгоградский экономико-технический колледж»

**ЗДОРОВАЯ МОЛОДЕЖЬ –**

**ЗДОРОВОЕ ОБЩЕСТВО**

*Материалы*

*региональной научно-практической*

*конференции учащихся и студентов*

*14 ноября 2013*

 Волгоград 2013

**Социологическое исследование на тему: Роль здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья молодого поколения**

***Малюгина Дарья Андреевна***

*Научный руководитель -* ***Болотников Юрий Валентинович****,*

*преподаватель физической культуры*

*ГБОУ СПО «Дубовский зооветеринарный колледж имени Героя Советского*

*Союза А.А. Шарова»*

**ЦЕЛЬ:** выявить отношение сегодняшней молодежи к формированию здорового образа жизни.

**ЗАДАЧИ:**

Выявить, что понимают студенты под здоровым образом жизни

Установить отношение молодежи к здоровому образу жизни

Узнать хотят ли студенты вести здоровый образ жизни

Как молодежь пытается вести здоровый образ жизни

Определить причины, которые мешают вести здоровый образ жизни

**ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

Влияние социально-психологических факторов на отношение студентов к ведению здорового образа жизни.

**ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

студенты Дубовского зооветеринарного колледжа, 40 человек 1 курса ветеринарного и кинологического отделений

**МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ:**

Основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса. Она наиболее удобна при обработке и анализе данных, так же позволяет значительно сократить время сбора информации, чего бы не произошло при методе беседы или интервьюирования.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ:**

Здоровый образ жизни в последние годы стал актуальной темой для обсуждения, раньше этот вопрос поднимался лишь при обследовании у врача, а сегодня мы можем услышать и увидеть призывы к здоровому образу жизни практически везде: как на телевидении, так на радио и в газетах.

В данном исследовании мы узнаем отношение студентов к здоровому образу жизни и постараемся выявить факторы, которые оказывают влияние на образ жизни современной молодежи и студентов, потому что ведение нездорового образа жизни наносит непоправимый урон здоровью.

По этим причинам данное социологическое исследование на сегодняшний день является особенно актуальным.

**ТЕЗИСЫ:**

1.Под здоровым образом жизни большинство студентов понимают: занятие физической культурой, спортом, отказ от вредных привычек, рациональное питание, режим труда и отдыха.

2.Современная молодежь активно занимается спортом, соблюдает режим рационального питания, труда и отдыха.

3.Современная молодежь и студенты положительно относятся к здоровому образу жизни и пытаются вести здоровый образ жизни.

4.Молодежь постоянно посещает различные спортивные секции, спортзалы, клубы, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

5.Студенты не могут постоянно соблюдать здоровый образ жизни из-за различных причин.

6.Молодежи не хватает времени и средств для ведения здорового образа жизни, материально-техническая спортивная база не способствует полноценному физическому развитию.

7.Вредные привычки мешают вести здоровый образ жизни.

8. Назрела необходимость принятия государственной программы по здоровому образу жизни.

**Роль физического воспитания в организации здорового образа жизни студентов Дубовского зооветеринарного колледжа**

1.Реализация учебного плана по преподаванию физической культуры в колледже

2.Реализация плана работы спортивных секций (футбол, волейбол, шашки, баскетбол, шахматы, теннис настольный, ОФП, армспорт, гиревой спорт, стрельба, дартс).

3.Реализация комплекса спортивно – массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в соответствии с планом работы колледжа.

4.Реализация комплекса спортивно – массовых мероприятий в соответствии с планом работы (совмещённый с другими организациями: городской, районный и областной спорткомитеты, «Юность России»)

5.Наличие объектов спортивной базы:

стадион,

спортгородок,

сектор для толкания ядра

волейбольная площадка

баскетбольная площадка

площадка для игры в настольный теннис

асфальтированные беговые дорожки

рукоход

6. Реализация индивидуальных образовательных программ.

7. Реализация информационной базы по новым видам физической культуры и спорта.

8.Реализация комплекса стимулирования занятия физической культурой и спортом обучающихся.

9.Расчётное время, затрачиваемое на 1-го обучающегося для занятия физической культурой и спортом (в неделю):

всего – 12 часов

учебное – 2 часа,

дополнительное – 4 часа,

личное – 6 часов

В Дубовском зооветеринарном колледже разработана программа по комплексному развитию и совершенствованию физической подготовки студентов, направленная на здоровьесберегающие технологии в соответствии с возрастными, индивидуальными и психофизиологическими особенностями обучающихся.

В колледже уроки физической культуры направлены на овладение учащимися необходимыми профессиональными навыками, внеурочные занятия в колледже ориентированы на укрепление здоровья и физическую подготовленность обучающихся. Это спортивные секции, скомплектованные по видам спорта, входящие в областную, районную и городскую Спартакиады среди учащихся учреждений начального и среднего профессионального образования.

В колледже проводится мониторинг физического развития – это тестирование обучающихся на протяжении всего времени обучения, что является хорошим подспорьем для развития, популяризации физической культуры в молодежной среде.

Стало доброй традицией в этом учебном заведении организовывать для юношей и девушек содержательные спортивно-массовые мероприятия: это спортивные праздники «День здоровья»еской культуры в ммля развития, популяризации физческой культуры в ммотся одимыми профессиональными нале и по организации физку, «А ну-ка, парни!», «Кросс наций» и др.

 Активно воспитанники колледжа участвует в турнирах по футболу, настольному теннису, баскетболу, волейболу, армспорту, стрельбе, многоборью.

Студентам были заданы следующие вопросы:

- Занятия по физической культуре вы посещаете

1.

А) с желанием – 19

Б) по необходимости – 10 человек

В) к занятиям отношусь равнодушно – 5 человек

Г) стараюсь всячески избегать – 6 человек

2.Что может заставить вас регулярно и с желанием заниматься физической культурой?

А) желание укрепить и сохранить здоровье – 12 человек

Б) желание иметь хорошую фигуру – 8 человек

В) желание быть похожим на известных спортсменов – 5 человек

Г) приобретение уверенности в собственных силах – 5 человек

Д) подготовка к службе в вооружённых силах – 10 человек

Не секрет, что спорт объединяет людей, делает их сильнее физически и нравственно. Активное приобщение к спорту воспитывает чувство ответственности, уверенности в своих силах, во многом определяет поведение человека в учебе, быту, способствует гармоничному развитию личности. На это и направлена большая, кропотливая работа педагогического коллектива учебного заведения.

Физическая культура и спорт всегда рассматривались и ценились в нашем обществе достаточно высоко. В настоящее время, когда наша страна переживает серьезный социально-демографический кризис, когда российский народ вырождается, когда смертность превышает рождаемость, проблемы формирования ЗОЖ россиян становятся сверхактуальными.

Одним из важнейших факторов ведения здорового образа жизни является **соблюдение студентами режима дня,** который устанавливает определенный порядок поведения в течение суток.

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного высшего учебного заведения (расписания занятии), оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

Вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время!

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность.

Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Результаты анкетирования по режиму дня:

1. Соблюдаете ли вы режим дня?

А) соблюдаю – 10

Б) соблюдаю иногда – 12

В) не соблюдаю – 28

2.Занимаетесь ли вы утренней гимнастикой?

А) да, регулярно – 8 человек

Б) иногда – 6 человек

В) нет – 26 человек

3.Как много времени вы проводите у телевизора или компьютера?

А) до 2-х часов в день – 16 человек

Б) более 4-х часов в день – 15 человек

В) всё свободное время – 9 человек

К сожалению, многие студенты не соблюдают режим дня, отрицательно сказывается на их здоровье.

Итак, мы выяснили, что на здоровье влияют многие факторы, среди которых выделяют: правильное питание, здоровый сон, закаливание организма, отказ от вредных привычек, двигательная активность и др.

Здоровье выступает одной из наиболее значимых основ человеческого счастья, радости и благополучия, поэтому проблема здоровья актуальна для всего человечества.

Особое внимание в настоящее время следует уделять формированию здорового образа жизни студентов. Для этого необходимо:

- побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи, культивировать своего рода «моду» на здоровье, другими словами, **назрела острая необходимость в создании национальной программы, которая планируется и обеспечивается государством, чего пока нет;**

- внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста;

- самовоспитание личности - сотвори сам себя.

Таким образом, только хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов.