Министерство образования и молодежной политики

Ставропольского края

Государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение

 «КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»

Андроповский УПК

***Реферат***

 ***на тему:***

**«Воспитание у обучающихся установки на здоровый образ жизни»**

|  |  |
| --- | --- |
| .   |   |

 **Выполнил**

**преподаватели КРК «Интеграл»**

**Колесников Борис Андреевич**

**Улыбашев Анатолий Владимирович**

**2015 г.**

По определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия»

Основываясь на данном определении, выделяют следующие компоненты здоровья:

·        здоровье психическое - это способность человека адекватно реагировать на внешние  и внутренние раздражители, умение уравновесить себя   с окружающей средой;

·        здоровье социальное - мера социальной активности , деятельного отношения человеческого индивидуума к миру;

·        здоровье физическое - это состояние, при котором у человека имеет  место совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и  максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

Внедрение ЗОЖ в повседневную деятельность людей должно осуществляться на основе формирования традиций. В последние годы существенно изменилось отношение молодежи к физической и психологической подготовке, профессиональной деятельности. Требования к физической культуре остаются высокими, а время на обучение физическим упражнениям уменьшается.

Интенсификация учебного процесса, введение новых дисциплин, компьютеризация обучения зачастую приводят к нарушению обычного ритма учебы и отдыха, повышению физических и нервно-психических нагрузок. Постоянное напряжение внимания, точное и своевременное выполнение действий ведут к утомлению организма. Чтобы сохранить высокую работоспособность при интенсификации обучения, студенты должны овладеть определенными двигательными и специальными психологическими навыками, которые можно приобрести в процессе занятий по физической культуре.

В образовательной системе обучения дисциплина «Физическая культура» является обязательной и неразрывно связанной с другими дисциплинами, частью обучения и воспитания молодежи. В этом процессе используются различные методы, формы и средства физической культуры для достижения единой цели — формирования личности высокопрофессионального специалиста.

При выполнении упражнений, приемов и действий необходимо помнить, что они осуществляются в точном соответствии с описанием, по распоряжению руководителя занятий и под непосредственным его контролем. Соблюдение спортивной формы одежды, нормативов, этики способствует воспитанию у студентов дисциплинированности, чувства собственного достоинства, гордости за свой коллектив.

Моральное удовлетворение приносят те занятия и соревнования по физической культуре, на которых студенты достигают запланированных результатов за счет проведения систематических тренировок и честной борьбы с соперником.

На занятиях по физической культуре необходимо создавать такие условия, чтобы обучаемые проявляли инициативу, поверили в свои силы и способности. Корректное устранение ошибок при выполнении упражнений снимает у студентов робость и неуверенность, порождает желание достичь высоких результатов. Использование специальных упражнений непосредственно в течение учебного дня во время коротких перерывов предотвращает их отрицательное воздействие, снимает эмоциональное напряжение, устраняет застойные явления в организме. В сочетании с мероприятиями гигиенического характера специальные упражнения повышают работоспособность и служат профессиональному долголетию. Интенсивная учеба связана с большими нервно-психическими напряжениями, поэтому она требует определенного уровня физической подготовленности студентов. При помощи средств и методов физической культуры происходит развитие личной инициативы и самостоятельности. При подготовке к зачетам, экзаменам часто наблюдается дефицит времени, который не дает многим студентам активно заниматься физическими упражнениями. Полезны упражнения в утренние часы. Регулярное проведение утренней физической зарядки способствует профилактике заболеваний, закаливанию и снятию стрессовых напряжений.

Следовательно, основной задачей в сохранении и укреплении здоровья молодежи является формирование у них культуры ЗОЖ. Образ жизни личности можно считать здоровым, если эта личность активно существует в условиях благоприятного психофизического пространства, не проявляя по отношению к себе и пространству агрессивности в опасных формах.

 Можно выделить основные компоненты ЗОЖ.

1. Рациональное питание.

2. Оптимальная для организма двигательная активность.

3. Соблюдение режима дня (с учетом индивидуальных биоритмов).

4. Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.

5. Повышение психоэмоциональной устойчивости.

6. «Содержательная жизнь» (смысл жизни).

Возможность вести ЗОЖ во многом зависит от состояния здоровья человека на данный момент времени. Система работы подразумевает ответственность всего педагогического коллектива за уровень физического развития, состояние здоровья и формирование культуры ЗОЖ обучающихся и требует научно-методического подхода в учебно-педагогическом процессе.

Общеизвестно, что большинство болезней взрослых уходит корнями в детство, это и определяет особую роль педагогов в воспитании культуры здоровья обучающихся. Культура здоровья – это прежде всего умение жить, не нанося вред своему здоровью и здоровью окружающих. Одна из составляющих культуры здоровья – здоровый образ жизни.

Воспитание культуры здоровья в нашем учреждении предполагает не только усвоение полезных знаний, но и выработку у обучающихся мотивационно-ценностных установок на ведение здорового образа жизни, формирование собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.

В системе воспитательной работы учебного заведения с целью предупреждения вредных привычек у обучающихся, информирования о причинах и формах заболеваний, связанных с ними, проводятся родительские собрания с приглашением врача-нарколога.

Внеклассная работа  определяется педагогами как та деятельность, которая выполняется во внеурочное время и на основе  интереса и самодеятельности учащихся. При определении содержания внеклассной работы необходимо исходить из таких принципов, как связь с жизнью, с проблемами, которые решает страна, область, район; соответствие содержания внеклассной работы возрасту обучающихся, особенностями их умственного развития и интересов.

Велика роль внеклассной работы в приобщении студентов к самостоятельной работе, которую они могут проводить в соответствии с той скоростью усвоения, которая им более свойственна, что делает более продуктивным процесс становления личности.

Разнообразные виды внеклассной работы взаимно дополняют друг друга, обогащая процесс обучения и воспитания. Коллектив учебной группы составляет, как правило, одна возрастная категория. В ходе обучения учитываются специфические особенности каждого, отрабатываются различные упражнения, приемы и действия, которые могут выполняться даже без спортивного инвентаря и оборудования. Чем выше уровень подготовленности студентов, тем разнообразнее и сложнее средства и методы физической культуры.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Работы по профилактике антисоциальных явлений и формированию здорового образа жизни:

- разработка программы по профилактике табакокурения среди студенческой молодежи;

- организация встреч студентов с представителями правоохранительных органов, УФСН и лечебно-профилактических организаций, экскурсии в наркодиспансер;

- встречи с представителями лечебно-профилактических учреждений, экскурсия с студентами в ГУЗ «Наркологический диспансер», спортивные мероприятия среди студенческих групп, выставка научно-публицистической литературы)

- проведение лекций на темы: «О вреде алкоголизма», «О профилактике кишечных инфекций», «Оказание первой доврачебной помощи при травмах, ранениях, отравлениях»;

- проведение лекций на темы: «О вредных привычках», «О здоровом образе жизни», «Профилактика венерических заболеваний»;

- проведение фестиваля конкурса «Скажи наркотикам: «НЕТ»;

- выпуск информационного материала (плакаты, бюллетени) о здоровом образе жизни;

Правильно продуманная система воспитания здорового образа в студенческой жизни будет способствовать как оздоровлению подрастающих поколений, так и комплексному подходу в осуществлении идейно-нравственного, трудового и эстетического воспитания.

**Список использованной литературы**

1. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. «Путь к здоровью». Москва.,2012.- 124с.

2. Азаров Ю.П. Искусство воспитывать. - М., 2010. – 98с.

3. Виноградов Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М, 2010г.- 102с.

4. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа—вуз». - Барнаул, 2010г. - 48с.

5. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет. 2-е изд. - М., 2010. - 400 с.