# Алексеева А.ИАлександрова С.В.

#  Преподаватели,

# ГОУ СПО "Яшкинский техникум технологии и механизации"

# ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

# СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМА

На сегодняшний день решение основных задач по совершенствованию подготовки будущих специалистов тесно связано с сохранением, укреплением здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни [4]. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая выражается в том, какие ценности им производятся, какие потребности им удовлетворяются, что он даёт для развития самой личности. И немаловажным фактором является, конечно же, роль образовательного учреждения в физическом воспитании студентов, но ничего нельзя сделать при отсутствии у самих студентов стремления быть здоровыми [1].

Нами проведено исследование, в ходе которого мы изучили мнения студентов техикума и определили их отношение к здоровью как жизненной ценности.

В исследовании приняло участие 75 студентов групп СПО (35 юношей, 30 девушек). Студенты на вопрос «Что вы понимаете под здоровьем и здоровым образом жизни?» давали следующие ответы:

- «здоровый образ жизни требует, чтобы человек придерживался определенных жизненных принципов, правил распорядка дня и постоянной самодисциплины, а здоровье позволяет иногда расслабляться»;

- «здоровый образ жизни предполагает полное отсутствие вредных привычек, таких как курение, алкоголь, в отличие от здоровья, которое позволяет порой курить и пить»;

- «здоровье даёт большую возможность рисковать и быть уверенным в себе и своих силах, чем соблюдение правил здорового образа жизни» и др.

А заботятся ли студенты ЯТТиМ о своем здоровье, и если да, то каким образом они это делают? Так мы предложили студентам ответить на вопрос: «Перечислите, что Вы делаете для сохранения своего здоровья?»

Ответы студентов были следующими:

- 26% - занимаюсь в спортивной секции;

- 24% - занимаюсь фитнесом, стрейчингом;

- 16% - стараюсь соблюдать режим дня;

- 13% - стараюсь правильно питаться;

- 8% - не имею вредных привычек или борюсь с ними;

- 7% - стараюсь больше бывать на свежем воздухе;

- 4% - стараюсь больше двигаться;

- 2% - нет времени на посещение спортзала, но очень хотел бы.

Следующим этапом нашего исследования стало изучение ответов студентов на вопрос: «Стремитесь ли Вы к ведению здорового образа жизни?», на который получили следующие варианты ответов:

- 58% - да, стремлюсь, хотя и не всегда получается; понимаю, что это необходимо, в первую очередь, для меня самого;

- 32% - пожаловались на недостаток времени, самодисциплины;

- 10 % - не считают это важным.

Таким образом, исследование показало, что студенты ЯТТиМ предпринимают определенные шаги для сохранения своего здоровья, понимают всю важность этого. Для того чтобы не только сохранить, но и укрепить своё здоровье, студенты должны соблюдать ряд правил: правильно чередовать работу и отдых, регулярно и правильно питаться, соблюдать режим дня, заниматься спортом, отказаться от вредных привычек [3]. Особое внимание нужно уделять сну - основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности и ухудшение самочувствия [5].

Преподаватели ЯТТиМ, в свою очередь, используют на занятиях здоровьесберегающие технологии, поддерживают благоприятный психологический климат, добиваются снижения физиологической и психологической цены обучения и повышения эффективности учебного процесса, что благотворно влияет на состояние здоровья студентов.

Список использованной литературы

1. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. - М., 2000.

2. Жолдак В.И., Социология физической культуры и спорта. Кн. I. -

М.,2002.

3. Лисицын Ю.П., Слово о здоровье. - М., 2003.

4. Пономарев Н.И., Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. - М., 2000.

5. http://v-ugnivenko.narod.ru/home.htm

6. http://ru.wikipedia.org/wiki