**Министерство образования и науки Республики Алтай**

**Автономное профессиональное образовательное учреждение**

**Республики Алтай**

 **«Усть-Коксинский техникум отраслевых технологий»**

**ДОКДАД**

**Физическая культура**

**«Наше здоровье в наших руках»**

Автор:

Филипьева Дарья

Руководитель:

Гусак Н.Г.

Усть-Кокса

2016

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно связаны с состоянием здоровья, молодежи. В начале третьего тысячелетия человеческое общество столкнулось с рядом глобальных проблем, обусловленных изменением ритма и образа жизни современного человека, информационными и психо-эмоциональными перегрузками, разрушением гармонической связи человека с природой, нарастанием экологической загрязненности, изменением характера питания и т.д. Анализ состояния здоровья населения России по данным официальной статистики и результатам эпидемиологических исследований, показывает, что оно намного хуже, чем в большинстве индустриально развитых стран, и следует ожидать его дальнейшего ухудшения, если существенно не будут изменены в благоприятном направлении условия, влияющие на здоровье. Здоровье будущего поколения в наших руках. Если мы не воспитаем в себе культуру здорового образа жизни, то это может губительно повлиять на нашу нацию и на здоровье последующих поколений. Наше физическое состояние непосредственно влияет на состояние наших будущих или уже рожденных детей. Это очень глобальная проблема, которая затрагивает общекультурные ценности и нормы, она настолько большая, что имеет огромное множество проблем которые нам с вами предстоит решить.

На состояние здоровья молодежи оказывают существенное влияние такие факторы, как неблагоприятные социальные и экологические условия. Резко отрицательная экологическая обстановка в районах проживания и обучения молодежи существенно повышает их заболеваемость и снижает потенциальные возможности образовательного процесса.

Значительное снижение числа абсолютно здоровых молодых людей (их остается не более 10-12%);

Фундамент здоровья молодежи формируется в детском и подростковом возрасте. Статистические данные свидетельствуют, что уровень заболеваемости подростков и молодежи традиционно выше, чем всего населения. Самыми распространенными у нас в техникуме являются болезни органов дыхания. На втором месте – опорно-двигательный аппарат, на третьем – сердечно сосудистые заболевания. Судя по данным анкетированию нашего техникума не всем обучающим живется интересно. 3% не удовлетворены своей жизнью. Больше половины ребят любят слушать музыку, 31% игры в компьютер, техникой увлекаются 5% и всего 3% литературой. Регулярно занимаются в спортивных секциях и кружках 27%, от случая к случаю46% и 4% вообще не занимаются. Влияют ли уроки физической культуры и занятие спортом на здоровье 87% ответили «да». На вопрос употребляли ли вы водку, вино, пиво 67% употребляли, 22% нет, в неделю один раз 27% в месяц один раз 43%. Хотя опасно ли спиртное для вашего здоровья 81% ответили «да» и только 3% - «нет».

Употребляли ли вы наркотики 3% «да»,87% не сталкивались с этим. Влияет ли питание на здоровье молодежи 73% ответили «да», 4% нет и 3% не знают.

На вопрос здоровый образ жизни – это? Ответили многие отказ от вредных привычек, рациональное питание, занятие физической культурой и спортом. А что нужно соблюдать личную гигиену, оптимальный двигательный режим, положительные эмоции - это же тоже влияет на растущий организм, не учли.

Какой образ жизни, на ваш взгляд является привлекательным, престижным? Здоровый образ жизни 69%, 19% спорт, 9% не знают.

Я сделала вывод что хоть и многие в нашем техникуме имеют вредные привычки, но это им не мешает заниматься спортом, у нас много спортсменов и это радует.

**Проблема низкой физической активности молодежи**

На состояние здоровья так же влияет “физическая активность” трактуется как деятельность индивида, направленная на достижение физического совершенства, и характеризуется конкретными качественными и количественными показателями. Физическая активность в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре. У нас в техникуме созданы хорошие условия для физической активности обучающихся: построен новый спортивный зал, ведутся спортивные секции по различным видам спорта.

Стало традицией проводить спортивно массовые мероприятия, куда входят дни здоровья, первенства техникума по баскетболу, волейболу, футболу, легкой атлетике, легкоатлетическая эстафета посвященная Дню победы, спортивные праздники, турслеты, зарницы.

Наши обучающие принимают активное участие во всех спортивно массовых мероприятиях проводимых в технекуме в Районе и Республики Алтай. Занимая призовые места по многим видам спорта. У нас видеться наглядная агитация. В фойе главного корпуса нашего техникума находиться спортивный стенд с фотографиями лучших спортсменов техникума, грамоты, кубки. После каждого мероприятия, стенд обновляется. Оформлены альбомы по годам с лучшими спортсменами, где отражаются все спортивно – массовые мероприятия, проводимые с участием обучающихся техникума.

Спортсмены не остаются без внимания, после любых соревнований техникума района и Республики Алтай поощряют на общих линейках во время торжественных праздничных мероприятий

**Заключение**

В народе говорят: «Здоровому все здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь в первую очередь зависят от него самого. Прежде всего, речь идет о формировании у человека здорового образа жизни, опирающегося на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, не сводящееся к борьбе с болезнями. Более 30% юношей по состоянию здоровья не могут быть призваны в армию. За последние 12 лет количество граждан, годных к военной службе, сократилось почти на треть (с 92,7% до 67%). Здоровый образ жизни - это знание правил санитарии, гигиены жилищ и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда, гигиена личной жизни.

И мы должны воспитать в себе культуру здорового образа жизни. Здоровье будущих поколений в наших руках и если мы не примем соответствующие меры по улучшению качества нации, то последствия могут быть плачевными.

Здоровый образ жизни - это четкие знания о вредных факторах и привычках (курение, алкоголь, наркотики) и сознательное негативное отношение к ним. Словом, главная цель - добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.