

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Ванеева Мария Сергеевна,
Кононыхина Алёна Дмитриевна,
Студенты гр. 17Б20,
Юргинский Технологический Институт
Томского Политехнического Университета,
Россия, Кемеровская обл., город Юрга
Счастливецва Ирина Владиславовна,
Научный руководитель.

В настоящее время тема о формировании здорового и безопасного образа жизни у студентов остается довольно актуальной. Жизнь молодых людей очень насыщена, а поэтому требует достаточно внимания и больших затрат.

Цель исследования: Выявить, как студенты формируют здоровый и безопасный образ жизни в современном мире.

Основной задачей является: Внедрение и создание знаний, личностных ориентиров и норм поведения у студентов, которые обеспечивают сохранение и укрепление физического здоровья и безопасного образа жизни, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному развитию.

Задачи формирования здорового и безопасного образа жизни студентов:

1. Сформировать представление о родах занятий студентов в спорте, которые влияют на здоровье и безопасность;
2. Сформировать представление, исходя из информационной безопасности, о негативных факторах риска здоровью студентов.
3. Исследовать термины здорового и безопасного образа жизни.

Объект исследования: студенты Юргинского Технологического Института Томского Политехнического Университета (ЮТИ НИ ТПУ).

Предметом исследования является отношение студентов к здоровому и безопасному образу жизни ЮТИ НИ ТПУ.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья человека. Принятие профилактических мер, с целью устранения причин и последствий болезней.

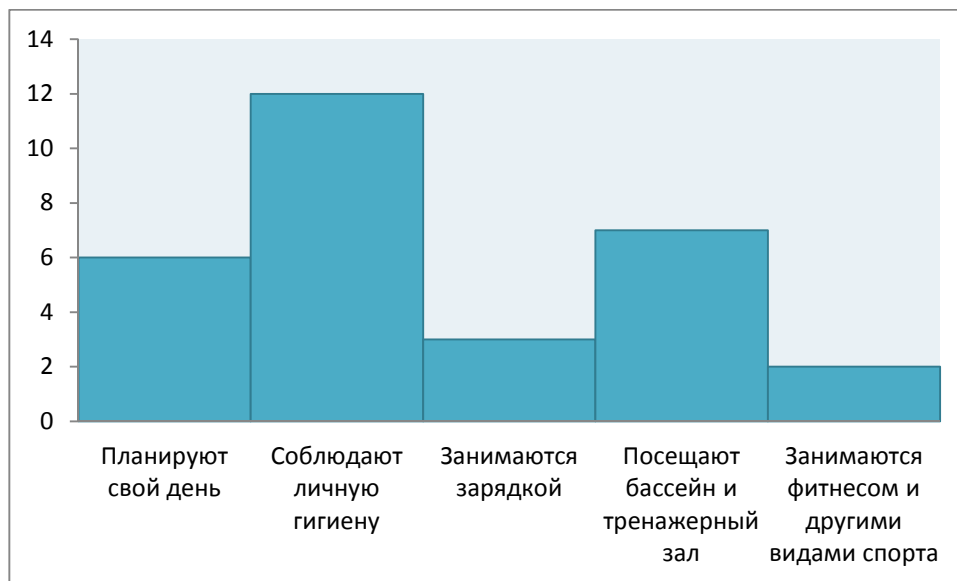
Безопасный образ жизни - это сформированное представление о вошедших в повседневную практику нормах и правилах безопасного поведения человека, а также методах и средствах их воплощения в жизнь.

Актуальность здорового и безопасного образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Для того чтобы выявить, как студенты формируют здоровый и безопасный образ жизни в современном мире был проведен опрос среди студентов ЮТИ НИ ТПУ, кафедры экономики и автоматизированных систем управления (ЭиАСУ) на тему: «Формирования здорового и безопасного образа жизни».

Диаграмма 1. Формирование здорового образа жизни у студентов



В ходе опроса было выявлено, что основная часть студентов (более 73%):

1. Планируют свой день;
2. Соблюдают личную гигиену;
3. Занимаются зарядкой;
4. Посещают бассейн и тренажёрные залы;
5. Занимаются фитнесом и другими различными видами спорта.

Как мы уже успели заметить, нынешняя молодежь относится к своему образу жизни очень серьезно. Спортивная деятельность среди студентов развивается с каждым днём. И наша главная задача создать для себя безопасные условия для занятий спортом, чтобы у каждого был интерес к спортивному времяпровождению.

Список использованных источников:

1. Барчуков И.С, Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие, под редакцией Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Юрий Дмитриевич Железняк, Павел Карпович Петров. – Москва: Академия, 2002. - 264с.

3. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта /Людмила Ивановна Лубышева. – Москва: Academia, 2001. - 240с.

4. Решетников, Н.В. Физическая культура /Николай Васильевич Решетников, Юрий Леонидович Кислицын. – Москва: Академия, 2001. - 152с.