

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Исмаилова С.И.

**Государственный университет им. Ш. Уалиханова, г. Кокшетау,
Казахстан**

Аннотация. Важным фактором формирования у молодежи здорового и активного образа жизни, является развитие студенческого спорта. В статье рассмотрена спортивно-массовая работа кафедры физического воспитания и спортивного клуба Кокшетауского государственного университета им. Ш.Уалиханова. Проведен анализ организации активного досуга студенческой молодежи. В университете создана система спортивных мероприятий, которая побуждают студентов заниматься различными видами спорта, вести здоровый образ жизни и избавляться от вредных привычек.

Ключевые слова: спорт, физкультура, студент, досуг, мероприятия, секции, здоровье.

Актуальность. Физическая культура является обязательной учебной дисциплиной для студентов всех специальностей в вузе. Процесс профессиональной подготовки специалиста подразумевает формирование всесторонне развитой личности, при этом физическая культура является одним из важных факторов укрепления здоровья, повышения физического и психофизиологического состояния студентов.

Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни, сегодня имеет приоритетное значение. Здоровье и здоровый образ жизни относятся к профессионально важным качествам, способствующим развитию профессионализма и успешности профессиональной деятельности. При этом умение заботиться о собственном здоровье, следовать принципам здорового образа жизни рассматривается как одно из личностных образований студента в процессе профессиональной подготовки, поскольку обеспечивает удовлетворение потребности в социальном и профессиональном самоопределении [1:55].

Специалистами доказано, что регулярные физические занятия снижают риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, гипертонии, сахарным диабетом. Помогают в профилактике атеросклероза и проблем с суставами. Занятия физкультурой и спортом улучшают обмен веществ и кровообращение, развивают мышцы, укрепляют сердце, сосуды и легкие, предотвращают склонность к ожирению. Кроме того, занятия положительно влияют на психоэмоциональную сферу человека, помогают быть активным и работоспособным. Здоровье человека во все времена является одной из самых больших ценностей, при этом не всегда осознаваемой молодыми людьми.

Соответственно основной проблемой в приобщении студенческой молодежи к активной физической деятельности является система организации занятиями физической культурой и спортом в институте и формирование

адекватного мировоззрения у студентов. Одним из важнейших направлений в организации и проведении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в университете является тесное сотрудничество кафедры физического воспитания со спортивным клубом и другими общественными организациями институтов и факультетов. Важность данной работы заключается в формировании положительного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности; массовом привлечении студентов к занятиям физической культурой и спортом; развитии и совершенствовании спортивных мероприятий; ориентации студентов на здоровый образ жизни.

Физическая культура, являясь составным элементом культуры личности, мощной предпосылкой здорового образа жизни, значительно влияет не только на повышение физической подготовленности, улучшение здоровья, но и на поведение человека в быту и в процессе учебы.

Цель исследования: развитие студенческого спорта как важный фактор формирования у молодежи понимания престижности активного образа жизни.

Задачи исследования:

1. Формирование системы студенческого спорта на базе КГУ, путем формирования спортивных секций по футзалу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, лыжному спорту, настольным играм, общей физической подготовке, легкой атлетике, атлетизму.

2. Формирование правильного понимания молодежью понятия "Здоровый образ жизни", этическая, эстетическая и психологическая работа со студентами для формирования активной позиции в занятиях физической культурой и спортом.

3. Ознакомление студентов с теорией спорта и физического воспитания, историей развития казахстанского спорта, знакомство с ведущими спортсменами и тренерами Акмолинской области.

Методы исследования: Спортивно-массовая деятельность в Кокшетауском государственном университете им. Ш.Уалиханова (КГУ) включает в себя организацию мероприятий, направленных на формирование мотивации занятий физической культурой и спортом и основ здорового образа жизни у студентов вуза. Спортивно-массовую работу среди студентов вуза организует кафедра физического воспитания, совместно с недавно учрежденным спортивным клубом «Женис», работа которого руководствуется Уставом КГУ.

Основные направления оздоровительной и спортивно-массовой работы:

- создание оптимальных условий для занятий студентов физической культурой;
- пропаганда ценностей физической культуры и здорового образа жизни;
- организация секционной работы со студентами во вне учебного времени (секции по видам спорта);
- организация массовых спортивных мероприятий
- развитие материально-спортивной базы университета.

Результаты исследования. Для организации спортивной работы университет располагает одной из лучших баз среди вузов г. Кокшетау.

Учебно-тренировочные занятия проходят на собственных спортивных базах.

В КГУ имеются игровые спортивные залы; 2 физкультурно-оздоровительных комплекса, в которые входят зал единоборств, зал настольного тенниса, гимнастический и тренажерные залы; лыжная база; стрелковый тир; шахматный клуб. Функционирует оздоровительно-спортивный лагерь «Тулпар», который находится на территории зоны отдыха «Зеренда». Арендуются лыжная база «Динамо», легкоатлетический манеж, плавательный бассейн «Триатлон».

Ежегодные мероприятия, организуемые в КГУ им.Ш.Уалиханова:

1.Спартакиада первокурсников по 7 видам спорта.

2.Традиционная Спартакиада «Жастар» среди студентов всех курсов по 8 видам спорта.

3.Спартакиада «Здоровье» среди профессорско-преподавательского состава университета.

4. Городская универсиада «Сункар» среди ВУЗов г. Кокшетау.

5. Личные и Открытые Первенства университета, Блиц-турниры по видам спорта.

Студенты университета принимают участие во всех городских, областных, республиканских соревнованиях по различным видам спорта: волейболу, баскетболу, футболу, легкой атлетике, лыжным гонкам, настольным играм и др.

Одним из этапов формирования активной позиции молодежи было проведение воспитательной работы со студентами всех факультетов, путем проведения бесед, были проведены лекции «О профилактике травматизма и оказании первой помощи», «О здоровом образе жизни», «О пользе занятий физическими упражнениями».

Основной идеей проекта является повышение уровня физического и духовного здоровья. С этой целью была создана система спортивных и оздоровительных секций, которая включает секции по футзалу, баскетболу, волейболу, настольному теннису, ОФП, атлетизму, легкой атлетике, лыжному спорту, лечебной и оздоровительной физической культуре, единоборствам. Аудиторией проекта является молодежь, обучающаяся в университете.

В течение 2015-2016 года были проведены 3 спартакиады, различные культурно-просветительских мероприятия, 3 научных семинара на базе организации, приняли участие в спортивно-массовых мероприятиях, организуемых спортивным комитетом Акмолинской области.

Почти все студенты 1 курса университета приняли участие в традиционном забеге «Президентская миля», «День Здоровья» (соревнования по настольному теннису, армрестлингу, гиревому спорту, подвижные эстафеты, волейбол) приняли участие 75 человек. Студенты отделения «Физкультура и спорт» участвовали в городском и областном первенстве по легкоатлетическому кроссу.

Университетская спартакиада «Первокурсник» проводится с сентября по декабрь и включает в себя такие виды спорта как, легкоатлетический кросс, настольный теннис, волейбол, баскетбол, шахматы, шашки, тогыз-кумаляк,

футзал. Запланированная программа выполнена в полном объеме, общее количество, принявших участие студентов 1 курса всех факультетов университета, около 350 человек.

Спартакиада «Жастар» проводится среди студентов 1-4 курсов всех факультетов очного отделения, включает в себя 8 видов спорта, в ней приняли участие около 500 человек.

Наши студенты защищали честь университета в городской Универсиаде «Сункар» среди высших учебных заведений города по 12 видам спорта. Стоит отметить, что студенческие игры г. Кокшетау проводятся с 1997 года и сборная команда КГУ за все это время занимала только первое место в общекомандном зачете, опережая соперников на значительное количество очков.

На 6-ой зимней Универсиаде среди Вузов Республики Казахстан, которая проходила в городе Алматы с 6 по 16 февраля 2016 года, наш университет принял участие в 5 видах спорта, из 23 команд наша команда заняла 8 место. В соревнованиях по лыжным гонкам среди юношей наша команда заняла призовое 3 место.

Результатом активной работы со студентами стали их успехи и на спортивных аренах международного ранга: мастер спорта по лыжным гонкам Борцов Константин стал членом сборной молодежной команды РК, Примак Мария на Универсиаде выполнила норматив мастера спорта по Зимнему Президентскому многоборью. На Чемпионате РК по лыжным гонкам, проходившим в марте 2016 года в г.Риддер наши студентки Мандрика Ольга, Мутагарова Эльмира, Тюленева Валерия выиграли эстафетную гонку 3х5км. В личной гонке на 15 км. Мандрика Ольга стала чемпионкой, а на дистанции 30 км не было равных Мутагаровой Эльмире. На Чемпионате РК по легкой атлетике в закрытых помещениях среди молодежи Лукьянова Юлия заняла 3 место в спринте. Бахитжанов Мирас, двукратный чемпион РК по пауэрлифтингу на Чемпионате Азии в феврале 2016 года становится чемпионом. Сыздыков Аян – чемпион Казахстана по рукопашному бою, удостоен звания «Боец Азии». Казаков Вадим мастер спорта по боксу стал чемпионом на международном турнире, проходившем в России. Бейсембаев Аян и Искаков Ильяс в октябре 2016г. стали призерами на международных соревнованиях по триатлону, которые проходили в Египте.

Большую роль в организации массовых, оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях играет деятельность спортивного клуба КГУ. Студенческий спортивный клуб при активном участии кафедры физического воспитания создает спортивные секции и команды в учебных группах, на курсах, факультетах. Активно функционируют секции по следующим видам спорта: футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, лыжный спорт, настольный теннис, шахматы, секция ЛФК для работников университета.

Выводы. Хочется отметить, что в университете полностью сформирована система проведения физкультурно-спортивного досуга для студентов. Активные занятия физической культурой и спортом в университете способствуют и помогают формированию крепкого здоровья и гармоничному

развитию личности, а также в подготовке студентов в сборные команды по видам спорта университета, способных быть лидерами, работать в команде, действовать и побеждать на Спартакиадах вузов Акмолинской области, студенческих универсиадах. В связи с чем, можно сказать, что физическая культура и спорт как средство здорового образа жизни, занимают одно из главных мест в жизни студентов Кокшетауского государственного университета им. Ш.Уалиханова.

Список литературы

1. Введенский В. Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога // Педагогика. 2003. № 10. С. 51-55.