

## **Студенческие спортивные соревнования как пропаганда здорового образа жизни**

*Спортивные соревнования* – одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы. Соревнования выступают не только как форма, но и как средство активизации *общефизической, спортивно-прикладной и спортивной подготовки* студентов.

Спортивные результаты – это, по существу, интегративный показатель качества и эффективности психофизической подготовки студента, проводимой на учебно-тренировочных занятиях. В условиях состязаний студенты более полно демонстрируют свои физические возможности [1].

Вся система студенческих спортивных соревнований построена на основе принципа «от простого к сложному», т.е. от внутривузовских зачетных соревнований в учебной группе, на курсе (зачастую по упрощенным правилам) к межвузовским и т.д. до международных студенческих соревнований.

Внутривузовские спортивные соревнования включают в себя зачетные соревнования внутри учебных групп, учебных потоков на курсе, соревнования между курсами факультетов, между факультетами. В зависимости от содержания «Положения о соревновании» состязание может быть или личным (для каждого выступающего), или командным, или лично-командным; доступным. Каждому студенту, или для «спортивной элиты» учебной группы, курса, факультета, определяемой на предварительных соревновательных этапах. Но в любом случае на первых этапах этой системы внутривузовских соревнований может участвовать каждый студент, вне зависимости от уровня его спортивной подготовленности [1].

В межвузовских соревнованиях обычно участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены лично или в составе сборных команд отдельных курсов, факультетов, вуза.

Целевые задачи межвузовских состязаний, как и их спортивный уровень, могут быть самыми различными: к примеру, товарищеские спортивные встречи между студентами одноименных факультетов разных вузов или между командами однопрофильных учебных заведений. Цель подобных соревнований — скорее установить личные контакты между будущими коллегами по профессии, чем выяснять спортивное преимущество. Однако может быть поставлена и спортивная задача – добиться наилучшего спортивного результата на соревнованиях между вузами города, района или вузами России. Этим определяется уровень спортивной подготовленности студентов каждого вуза, а, следовательно, и характер отношения в отдельных учебных заведениях к спортивным интересам студентов и к созданию необходимых условий для спортивного совершенствования студентов-спортсменов.

На уровне отдельных вузов по инициативе ректората и общественных организаций могут быть организованы международные спортивные встречи. Международные студенческие соревнования организуются и межвузовскими общественными спортивными объединениями.

Итогом спортивных соревнований студенческой молодежи в ФГБОУ ВО «ВГСПУ» являются результаты, показанные на городских, областных и международных соревнованиях. Мы проанализировали выступления студентов на соревнованиях за 2015 учебный год. Команда Волгоградского государственного социально-педагогического университета – G-STYLE, с 16 по 18 октября 2015г., в г. Москве победили на Всероссийском Студенческом Чемпионате по Hip Hop Unite Russia.

20 августа 2015 года студенты ВГСПУ приняли участие в спартакиаде спортивно-оздоровительных лагерей высших учебных заведений г. Волгограда, которые состоялись в спортивно-оздоровительном лагере ГБОУ ВПО ВолгГМУ. Соревнования проводились с целью популяризации физической

культуры и спорта среди студенческой молодёжи, пропаганды здорового образа жизни, выявления сильнейших команд и спортсменов в видах программы спартакиады спортивно-оздоровительных лагерей вузов. По итогам соревнований сборные команды ВГСПУ заняли 3 место в турнире по шашкам, волейболу, дартс, перетягиванию каната, 2 место в турнире по футболу и баскетболу и 2 место в соревнованиях по настольному теннису.

С 5 по 14 июня 2015г. в Финляндии проходил Чемпионат мира по пауэрлифтингу, где от России выступает несколько спортсменов, в том числе и студентка 4 курса факультета истории и права Светлана Королева, в копилке достижений которой уже есть победа Первенства России по пауэрлифтингу. Светлана стала безоговорочным победителем. В соревнованиях принимали участие 783 человека (276 женщин и 507 мужчин), где практически в каждой весовой категории выступают чемпионы и рекордсмены мира.

**Заключение.** Общее физическое состояние человека зависит от многих факторов как естественных, так и социальных, но главное оно управляемо. С помощью соответствующим образом подобранных и организованных мероприятий с использованием физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха и др. можно в широком диапазоне изменять в необходимом направлении показатели физического развития и функциональной подготовленности организма.

Именно поэтому физическая культура и спорт широко используются для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности человека в современном обществе. Фактически физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека, являясь важным средством его всестороннего и гармонического развития. Значит, физическая культура и ее составная часть студенческий спорт в структуре образовательной и профессиональной подготовки будущих бакалавров и специалистов выступают не только в роли учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития целостной личности.

## *Список литературы*

1. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с. [Электронный ресурс]. – //do.gendocs.ru/docs/index-846.html?page=33

**Строганова А.И., Ольховская Е.Б.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Здоровье студенческой молодежи: анализ проблемы в современных научных публикациях**

Сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи является одной из актуальнейших проблем современности и представляет не только научно-практический интерес, но и способствует решению экономических, социальных, демографических и культурологических задач общества, что отражается в стратегии развития физической культуры и спорта.

Здоровье является определяющим фактором в формировании человеческого счастья и обуславливает успешность социального и экономического развития. Гиподинамия, гипокинезия, нарушение режима питания и режима дня характерны для большей части городского населения, и особенно людей умственного труда, куда относятся и студенты вузов. Мы провели анализ материалов по проблеме здоровья студенческой молодежи, представленных в научных журналах и сборниках.

В проанализированной нами статье Н.Л. Лысцовой «Оценка здоровья студенческой молодежи» целью работы было оценить здоровье студентов младших и старших курсов Тюменского государственного университета (ТюмГУ). Изучение медицинских карт студентов с результатами обследований, проводимых врачами-специалистами, выявило высокую встречаемость различных заболеваний, имеющих хроническую форму. Наблюдается ежегодный прирост общей заболеваемости среди студентов за пять лет (2011-2015 гг.). Анализ структуры заболеваемости выявил, что у студентов начальных