

УДК 796.011.1

**ПРОЕКТ BEST SPORT СОВЕТА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ
ВУЗОВ ЕВРОПЫ КАК УСЛОВИЕ ПРОПАГАНДЫ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Козлов Дмитрий Андреевич,

студент факультета экономики и управления,

Симонова Ирина Михайловна, ст. преподаватель каф. физвоспитания,

Мишневa Светлана Данисовна, ст. преподаватель каф. физвоспитания,

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В данной работе рассматриваются вопросы о привлечении студентов к занятиям физической культурой и спортом в университете и пропаганде здорового образа жизни.

Ключевые слова: BEST, спорт, студент, здоровый образ жизни.

Abstract. In this paper we consider the question of calling to physical culture and sports in the university and the promotion of a healthy way of life of students .

Index terms: BEST, sport, student, healthy lifestyle.

Тема здорового образа жизни очень актуальна среди студентов. Уральский государственный университет путей сообщения предоставляет возможность студенческой молодежи развиваться во многих направлениях, одним из которых является спорт. Придя на стадион, можно увидеть молодых людей, которые не проводят свои вечера перед мониторами компьютеров, а стремятся быть здоровыми и красивыми. А это значит, что человек способен отказаться от всего разрушительного во благо самого себя, если обратит свое внимание на то, что гораздо важнее – прежде всего собственное здоровье. И для современной молодежи в этом случае просто необходим спорт.

В нашем университете существует европейская студенческая организация (BEST - Board of European Students of Technology) Совет Студентов Технических Вузов Европы. BEST — это постоянно развивающаяся некоммерческая и неполитическая организация, объединяющая ведущие технические университеты Европы более чем в 30 странах.

BEST ведет свою деятельность с 1989 года и в настоящий момент — это крупнейшее сообщество студентов европейских технических ВУЗов. Эта организация, в которой студенты могут полностью реализовать свой потенциал в учебной и профессиональной сфере.

Она дает возможность студентам принять участие в международной деятельности и ближе познакомиться с чужими культурами с целью развития их способности работать в разнообразных условиях.

Основными целями BEST являются: развитие международной системы образования, улучшение взаимоотношений между европейскими университетами, налаживание деловых отношений между университетом и компаниями-работодателями, развитие академической мобильности студентов, реализация потенциала студентов, предоставление студентам возможность познакомиться с культурой других стран.

Ежегодно проводятся около 70 образовательных курсов, 10 неакадемических мероприятий, 2 генеральные встречи, 8 симпозиумов, инженерные соревнования EBES, ярмарки вакансий, деловые и бизнес-игры, культурные обмены, тренинги, региональные встречи.

Идея создания BEST родилась в Стокгольме в 1987 году во время европейской конференции для студентов, изучающих физику и математику. По итогам конференции было принято решение организовать раз в полгода Международную Неделю в разных странах для развития взаимодействия европейских студентов.

Наша локальная BEST группа является первой в России. В 2015 году нашей организации исполнилось 17 лет. За это время мы провели около 100 успешных мероприятий.

Также наша организация гордится выпускниками, часть которых сейчас живет в разных точках земного шара – кто-то из них сейчас успешен в сфере бизнеса, кто-то работает в крупных международных компаниях, а кто-то продолжил свою инженерную деятельность.

Каждый год мы беремся за проекты любой сложности, начиная с мероприятия для фотолюбителей с численностью в 120 человек, заканчивая инженерными соревнованиями численностью в 170 участников.

Но это не предел наших возможностей, мы чувствуем, что способны на еще более масштабные мероприятия. Придя в BEST, студент сам решает, в каком направлении он хочет развиваться - в нашей организации есть 4 направления деятельности:

1. FR (fundraising) отдел. Встречи с представителями компаний, разработка дальнейшего сотрудничества с BEST на будущие мероприятия.

2. PR (public relations) отдел. Работа со СМИ, повышение узнаваемости группы, работа в различных графических редакторах, поддержка имиджа BEST.

3. IT отдел. Обеспечение сайта BEST Ekaterunburg, разработка приложений для удобства работы группы.

4. HR (human resources) отдел. Привлечение новых участников в группу, поддержка мотивации людей, разработка тренинговых сессий, отслеживание активности каждого члена группы.

В 2015 году HR отдел разработал проект по привлечению студентов к занятиям спортом (BEST Sport), основная задача которого является пропаганда здорового образа жизни.

Спорт – это средство, которое позволяет развиваться физически и духовно, достигать новых вершин и адаптироваться в социальной жизни. Понятия «молодежь» и «спорт» не просто взаимосвязаны, они существуют в единой параллели.

На сегодняшний день невозможно не заметить, что спорт достаточно быстрыми темпами развивается в Екатеринбурге и других крупных городах, но менее развит в городах малых и сельских местностях.

Необходимо вовлекать молодежь в спорт, нельзя ограничиваться просто занятиями физкультурой в университете, нужно расширять сеть спортивных клубов, секций, объединений и т.п. Суть проекта: 1-2 раза в неделю наша орга-

низация совместно со студентами УрГУПС собирается на спортивной площадке, проводит занятия, направленные на совершенствование физической формы студентов, а также для общения в компании целеустремленных и активных людей, которые не сидят на месте, а развиваются с каждым днем.

Так же на наш проект мы планируем приглашать знаменитых спортсменов города Екатеринбурга, которые будут проводить показательные тренировки и занятия мастер – класс.

В проекте мы заданем такую тему, как правильное питание - создадим обсуждения по соблюдению рациона питания. Мы будем придерживаться девиза – «Ты есть то, что ты ЕШЬ».

Наша организация в течение всего года проводила социальные опросы, связанные с тематикой здорового образа жизни, чтобы узнать об интересах студентов, их отношении к спорту.

Нам было интересно, как активно студенты УрГУПС принимают участие в спортивных мероприятиях, в связи с этим, мы провели ряд опросов.

В первом опросе мы узнали, как студенты относятся к спортивным мероприятиям в университете: статистика показала, что 40% студентов активно принимают участие, 20% опрошенных участвовали в нескольких спортивных мероприятиях, 30% участников ответили, что принимают участие 1 раз в год, а 10% процентов не принимают участие в спортивной жизни университета (рис.1).

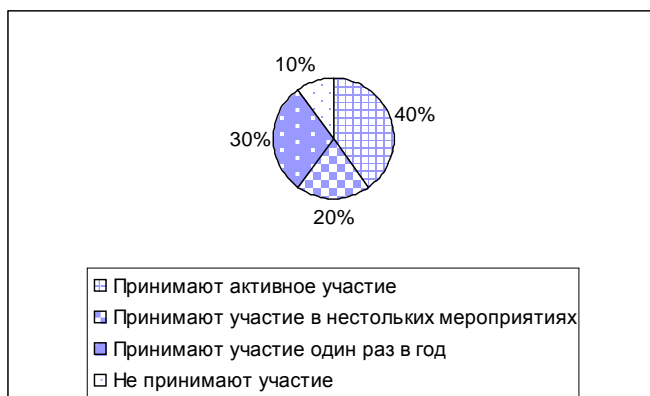


Рис.1 Посещаемость студентами спортивных мероприятий в УрГУПС

Результаты второго опроса об употреблении здоровой пищи показали: 30% процентов опрошенных ответили, что регулярно соблюдают режим здорового питания, 25% студентов ответили, что не всегда едят здоровую пищу, 45% - не придерживаются здорового питания (рис 2).

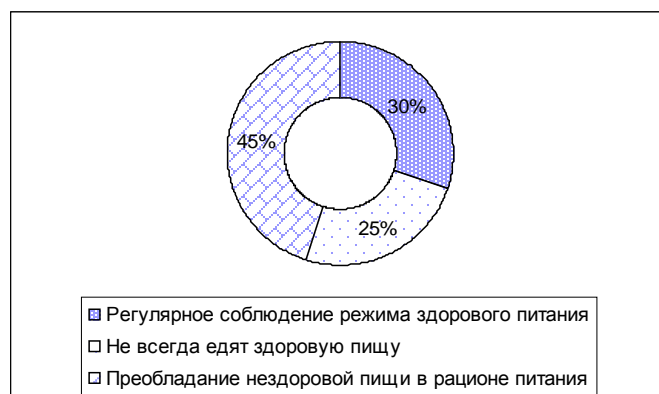


Рис. 2 Здоровое питание студентов УрГУПС.

В завершающем опросе мы узнали сколько занятий физической культурой и спортом в неделю посещают студенты УрГУПС. 35% ответили, что регулярно занимаются спортом (3 и больше), 40% ответили, что занимаются спортом 1-2 раза в неделю, 20% ответили, что занимаются спортом максимум 1 раз в неделю, а 5% вообще не занимаются спортом (рис 3).

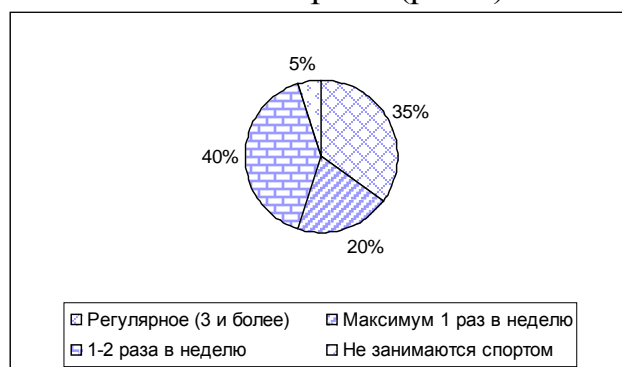


Рис. 3 Занятия физической культурой и спортом студентами УрГУПС.

Анализ результатов опроса показали, что треть студентов УрГУПС принимают активное участие в спортивных мероприятиях университета, правильно питаются, а также регулярно занимаются спортом.

Мы считаем, что наш проект должен повысить интерес к активному образу жизни и правильному питанию. Наш проект будет начальным этапом для каждого, кто захочет изменить свою жизнь в лучшую сторону, кто не побоится перемен в своей жизни. Всем известно, что спорт закаляет характер. И хотелось бы закончить цитатой: «Работа над собой - лучшая и самая сложная дорога к успеху».

Во время «BEST Sport» мы привлекаем студентов нашего университета не только, заниматься спортом и вести здоровый образ жизни, а также мотивировать их на достижение успехов в жизни, быть лидерами, не бояться принимать серьезных решений, раскрывая свои таланты.

**PROJECT BEST SPORT COUNCIL STUDENTS OF TECHNICAL
COLLEGES EUROPE
AS CONDITIONS PROMOTE HEALTHY LIFESTYLES**

*Kozlov, D., student of the Faculty of Economics and Management
Simonova I., Art. Lecturer of Department . Physical Training
Mishneva S., Art. Lecturer of Department . Physical Training
Ural State University of Railway Transport ,
Yekaterinburg city*

УДК 796

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Козятник Н.А., Козятник Т.А.

*Башкирский государственный университет, Стерлитамакский филиал,
г. Стерлитамак, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются характерные особенности формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физические упражнения, мотив, мотивация.

Abstract. The article deals with characteristic features of formation of motivation of students to employments by physical culture.

Index terms: physical activity, motive, motivation.

В обыденной жизни внедрение новых технологий привело к снижению, а порой и к полному исключению физических нагрузок, как среди молодежи, так и среди людей более зрелого возраста.

Снижение уровня физической активности отражаются не только на внешней привлекательности человека, но и приводит к расстройствам деятельности различных систем организма. В результате чего назрела проблема активизации двигательной деятельности студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Студенческая молодежь относится к особой профессиональной группе, которая подвергается информационным и эмоциональным перегрузкам, что приводит к срыву адаптационных процессов организма, за которыми следуют различные отклонения в состоянии здоровья, ухудшения функционального состояния организма студента, и в результате к снижению работоспособности [1].

Целью данной работы является формирование устойчивой мотивации студентов в выборе физкультурной деятельности в соответствии с индивидуальной предрасположенностью к занятиям физическими упражнениями определенной направленности.

Задача работы – повышение заинтересованности студентов к занятиям физическими упражнениями не только в рамках учебной программы, но и повседневной жизни.

Мотив определяет, стимулирует и побуждает людей к совершению какого-либо действия, включенного в определяемую этим мотивом деятельность [2].

Влияние мотивации на поведение человека определяется множеством факторов, которые во многом индивидуальны и могут меняться под воздействием обратной связи со стороны деятельности человека.