

Бубунаури А.Т., Осипов А.Ю., Петухов К.Г., Тарасенко А.П., Шнаркин С.М.
Сибирский федеральный университет,
Красноярский государственный медицинский университет им. В.Ф. Войно-Ясенецкого,
Сибирский государственный аэрокосмический университет им. М.Ф. Решетнева,
Красноярск, Россия

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация. Снижение уровня физического здоровья студентов является серьезной проблемой современного общества. По мнению специалистов это происходит из-за недостатка двигательной активности и низкой мотивации молодых людей к регулярным занятиям физкультурой и спортом. В Сибирском федеральном университете данную проблему решают путем проведения ежегодного конкурса «Здоровый образ жизни».

Ключевые слова: студенты, физическая культура, спорт, оздоровительная деятельность, конкурс.

Babanauri A.T., Osipov A.Yu., Petukhov K.G., Tarasenko A.P., Snarkin S.M.
Siberian Federal University,
Krasnoyarsk State Medical University named after V.F.Voyno-Yasenetskiy,
Siberian State Aerospace University named M.F. Reshetnev
Krasnoyarsk, Russia

IMPROVING THE EFFICIENCY OF SPORT AND HEALTH-IMPROVING ACTIVITY OF THE SIBERIAN FEDERAL UNIVERSITY

Abstract. Decrease in level of physical health of students is a serious problem of modern society. According to experts it occurs because of a lack of physical activity and low motivation of young people to regular exercises and sports. At the Siberian federal university this problem solve by carrying out the annual competition "Healthy lifestyle".

Keywords: students, physical culture, sport, health activities, competition.

По мнению многих исследователей, одной из наиболее важных проблем физического воспитания молодых людей является значительное ухудшение их физического здоровья за время обучения в вузах [1, с. 91]. Мониторинги физического состояния данной группы населения показывают неприглядную картину снижения значимых показателей (ЧСС, АД, МОК, уровня развития основных физических качеств и т.д.) в прямой зависимости от возраста и курса обучения. Получается, что из года в год, от курса к курсу студенты не увеличивают уровень своего физического здоровья, а теряют его. Основными причинами возникновения данной ситуации многие специалисты считают существенный недостаток ежедневной двигательной активности молодых людей и снижение эффективности об-

разовательных технологий в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений [3, с. 100]. Многие авторы относят сюда еще и недостаточный уровень мотивации студентов к активным и регулярным занятиям физической культурой и спортом, как в период учебных занятий, так и в свободное время [2, с. 110].

Следовательно, для значимого повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности образовательных учреждений, в ней должны обязательно присутствовать следующие компоненты: достаточный, с точки зрения медиков, уровень двигательной активности молодых людей и высокий уровень мотивации к регулярным занятиям физкультурой и спортом, ведению здорового образа жизни у обучающихся в вузах.

В Сибирском федеральном университете данную проблему пробуют решить путем проведения конкурса «Здоровый образ жизни» среди студентов вуза. Данный конкурс проводится на спортивных площадках, как университета, так и города Красноярска в течение учебного года. Главная цель конкурса – привлечение к активным и регулярным занятиям физической культурой и спортом, как можно большего числа молодых людей, получающих образование в стенах университета. Для участия в конкурсе студентам необходимо было зарегистрироваться в спортивном клубе СФУ и получить учетную карточку. В этой карточке ставились отметки о посещении молодыми людьми занятий в различных спортивных секциях и клубах, как университета, так и города Красноярска. В течение каждой недели необходимо было набрать не менее 6 часов занятий. Следует отметить, что в конце учебного года спортивный клуб подводит итоги конкурса и вручает пятистам лучшим студентам денежные премии (минимум в размере стипендии). Данное материальное поощрение является мощным стимулом для увеличения мотивации молодых людей к участию в конкурсе, а, следовательно, к активным и регулярным занятиям физкультурой и спортом [4].

Учет физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов Сибирского федерального университета, принимавших участие в конкурсе, позволил выявить значительный прирост числа молодых людей регулярно и активно занимающихся физкультурой и спортом за время проведения данного мероприятия. Если в начале конкурса учетные карточки получили лишь 600 студентов (около 1,5 % от общей численности студентов СФУ), то уже через год карточки имели около 3000 молодых людей (около 8% от общего числа студентов). Данная положительная динамика позволяет авторам сделать вывод о повышении эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности Сибирского федерального университета.

Литература

1. *Васенков, Н.В.* Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. 2005. №5. С.91 – 92.
2. *Коник, Г.А., Темченко, В.В., Усова, Т.Е.* Учебные занятия по видам спорта, как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2006. №4. С.108 – 114.
3. *Осинов, А.Ю., Гуралев, В.М., Кокова, Е.И., Пазенко, В.И.* Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях // Вестник ЧГУ. 2013. №1. Т.2. С.100 – 103.
4. Положение о конкурсе «Здоровый образ жизни» среди обучающихся ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет». URL: <http://www.sfu-kras.ru/docs/8253/pdf/308595> (дата обращения 04.03.2014).

Бурцева Г.А.

Детско-юношеская школа № 2,
Новоуральск, Россия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК ОСНОВА ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Аннотация. Одним из способов обеспечения необходимого объема двигательной активности детей и подростков являются регулярные занятия в спортивной школе. Особенности организации образовательной деятельности и педагогических технологий ДЮСШ определяет ее образовательная программа. Основой здоровьесбережения являются соблюдение санитарно-гигиенических условий, лично-ориентированные технологии обучения и психолого-педагогическая поддержка занимающихся для обеспечения комфортного эмоционально-психологического состояния.

Ключевые слова: ДЮСШ, здоровьесбережение, психолого-педагогическая поддержка занимающихся

Burtseva G.A.

Youth Academy school No. 2,
Novouralsk, Russia

HEALTH ACTIVITIES AS THE BASIS FOR THE FUNCTIONING OF THE CHILDREN-YOUTHFUL SPORTS SCHOOL

Annotation. One way to ensure the necessary level of physical activity of children and adolescents are regular classes in school. Peculiarities of organization of educational activities and pedagogical technologies YSS determines its education program. The bedrock of health care are compliance with the sanitary and hygienic conditions, personality-oriented technology training and psychological support for the teacher to ensure the comfort of emotional and psychological well-being.

Keywords: Youth Academy school, health activities, psychological and pedagogical support for