

- студентов в процессе обучения // Здравоохранение РФ. 2012. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-zabolevaemosti-studentov-v-protsesse-obucheniya>
2. Талызов, С. Н. Основы здорового образа жизни студента // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-studenta-1>
3. Михайлова, С.В. Государственная политика в области охраны здоровья студенческой молодежи // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 9-1. – С. 184-186. URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=7467>
4. Третьякова, Н. В. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технология обеспечения: монография / Н. В. Третьякова, В. А. Федоров. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. 208 с. Текст: непосредственный.
5. Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ (ред. От 29.12.2017) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» /http://www.consultant.ru/cons_doc_LAW_121895/ (дата обращения 17.10.2022) Текст: электронный

Родионова М. М., Бараковских К. Н.
*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ РГППУ

Актуальность. Большинство людей в современном мире стали гораздо меньше уделять времени и внимания физической и двигательной активности, в связи, с чем ухудшается здоровье и нарушается нормальное функционирование систем организма. Актуальность темы статьи определена высокой социально-экономической значимостью здоровья и ведения здорового образа жизни среди студенческой молодежи. Описаны особенности реализации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности среди обещающихся РГППУ.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительная деятельность, здоровьесбережение, студенты

Физкультурно-оздоровительная деятельность образовательного учреждения, осуществляемая различными субъектами, учреждениями, социальными институтами, несет в себе черты социального взаимодействия и партнерства [1].

Современные студенты – это главный трудовой резерв России, это будущие родители, и их здоровье и благополучие выступает залогом здоровья и благополучия всего населения [2]. В связи с этим огромное значение имеет исследование мотивов, интересов и потребностей нынешней молодежи в занятиях физической культурой и спортом.

Однако анализ реальной практики показывает тенденцию ухудшения здоровья молодого поколения [3], обострения сердечно-сосудистых болезней и других инфекционных и хронических заболеваний, а также нынешняя степень урбанизации, научно-технического прогресса, комфортности выступают причинами хронического «двигательного голода». По информации Минздравсоцразвития РФ, лишь 30 % студентов вузов являются практически здоровыми, у остальных 70 % имеются отклонения в состоянии здоровья [4].

Студенты, особенно в начальный период обучения, являются самой уязвимой частью молодежи, по причине того, что сталкиваются с определенными трудностями, связанными с превышением учебной нагрузки, низкой двигательной активностью, некоторой свободой в студенческой жизни, проблемами в межличностном и общественном общении [5]. Студенческая молодежь является благоприятной социальной средой для проведения разнообразных профилактических мероприятий, таких как лекции, беседы по вопросам ВИЧ-инфекций, табакокурения, употребления наркотиков и др. В данной возрастной группе происходит изменения стратегии поведения, касающейся здоровья. В тоже время данная возрастная группа считается уязвимой по отношению к распространению инфекционных заболеваний и употреблению наркотиков.

Высшие учебные заведения представляют собой последнюю ступень в образовательной сфере, где еще возможно оказывать воспитательное воздействие и формировать мотивацию к здоровому образу жизни. Формирование в каждом вузе условий по созданию у студенческой молодежи мотивации к здоровому образу жизни с помощью повышения информированности о влиянии на здоровье отрицательных факторов и возможности их предупреждения, должно стать частью педагогической деятельности.

Существенное значение в повышении интереса к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью оказывает мотивация, и для ее формирования должны использоваться инновационные подходы и современные оздоровительные технологии в учебно-образовательном процессе студенческой молодежи. Первоначальной задачей в образовательном учреждении должно быть создание условий для реализации мер по внедрению здоровьесберегающих технологий. Основной целью в решении задач здоровьесбережения должен стать поиск эффективных форм образования, направленных на оздоровление и формирование у учащихся системы ценностей с приоритетом здоровья как одной из высших ценностей [6].

Физкультурно-оздоровительная деятельность и достигнутый результат в физическом совершенстве положительно влияют на овладение физкультурно-оздоровительными умениями и навыками, состояние здоровья и дальнейшую дееспособность. Физкультурно-оздоровительная деятельность – это деятельность человека, которая направлена на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физкультурно-оздоровительная деятельность представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в РГППУ осуществляется на протяжении всего периода обучения студентов и включает следующие формы учебных и внеурочных занятий:

- учебные занятия (теоретические, практические, контрольные);
- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия или консультации;
- самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями и спортом;
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в РГППУ проводится институтом физической культуры, спорта и здоровья, кафедрой теории и методики физической культуры и спортклубом РГППУ. Учебно-тренировочные занятия проводятся по таким видам спорта, как: настольный теннис, самбо, легкая атлетика, мини-футбол, пауэрлифтинг, бокс, кикбоксинг, баскетбол, волейбол, мини-футбол, вольная и греко-римская борьба, дзюдо, шахматы. Основной формой проведения спортивно-массовых мероприятий в университете, дающий наилучший эффект, являются спартакиады и соревнования различного уровня, выступающих в свою очередь средством отвлечения студенческой молодежи от негативных явлений. Студенты РГППУ принимают участие в городских, областных, всероссийских и даже соревнованиях мирового уровня по различным видам спорта. Они занимают лидирующие позиции в российском рейтинге по таким видам спорта как: бобслей, самбо, дзюдо, легкая атлетика, скалолазание, кикбоксинг и др. В институте очень благоприятная среда для формирования профессиональных спортсменов, в результате чего многие спортсмены целенаправленно поступают именно в РГППУ.

Организационной работой по проведению спартакиад и соревнований занимаются преподаватели кафедры физического воспитания и работники спортклуба РГППУ. В свою очередь для них также организованы дополнительные образовательные услуги по проведению общей физической подготовки (ОФП), а также регулярно проводятся открытые комплексные туристские слеты.

Согласно плану работы спортивного клуба РГППУ, помимо проведения спортивных мероприятий в рамках обязательной программы также проводится категория соревнований по заявкам студентов, в которую входят такие виды как киберспорт, армрестлинг, матчи по волейболу «Студенты VS Преподаватели» и др., также проводятся собрания студентов с судейскими бригадами по видам соревнований и оперативные совещания на уровне спорткомитетов района города. Немаловажным являются и работа спортклуба по оформлению наглядной агитации (объявления, поздравления и пр.), оформление стенда «Спортивно-массовая работа» с ежедневным обновлением, а также размещение информации по спортивно-массовой деятельности на сайте РГППУ и в различных социальных сетях, таких как «ВКонтакте».

В результате анкетирования и мониторинга, проведенного кафедрой ТМФК, было выявлено, что более 60 % студентов 2-4 курсов вузов систематически занимаются физической культурой в различных кружках, секциях вуза, а также

клубах города, что говорит об успешной реализации президентской программы «Здоровье нации».

Регулярная физкультурно-оздоровительная деятельность развивает организм и укрепляет его здоровье. Силами института физической культуры, спорта и здоровья, и спортклуба РГППУ в образовательный процесс студентов внедрён комплекс мероприятий, направленный на формирование физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном процессе вуза. Сформированы методы воспитания для сознательного отношения студентов к собственному здоровью, физическому и психическому состоянию в юношеском этапе развития личности так как формирование здорового образа жизни студенческой молодежи в образовательном пространстве высшего учебного заведения является определяющей основой всестороннего и гармоничного развития личности обучающегося, его образа жизни и жизненной позиции [7]. В формировании здорового образа жизни наиважнейшей должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации заботы о своем здоровье и здоровья, находящихся вокруг людей.

Библиографический список

1. *Артемьев А. А.* Модель организации физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / А. А. Артемьев. // Евразийский Союз Ученых. 2015. № 3-1 (12). С. 13-16.
2. *Виленский М.Я.* Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. доклада. - М., 1990. - 84 с.
3. *Риккер А. С.* Влияние двигательной активности на физическое состояние человека / А. С. Риккер, Т. А. Андреев. // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 203-206.
4. *Серебряков Г. О.* Анализ заболеваемости и физической активности студентов вуза / Г. О. Серебряков, В. Н. Егоров. // Физкультура и здоровье: молодежная наука и инновации: сборник научных трудов / Под ред. Е.Д. Грязевой. Тула: Изд-во ТУЛГУ, 2011. С. 155-157
5. *Смутина А. О.* Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой / А. О. Смутина. // Молодой ученый. 2020. №4(294). С.316-318.
6. *Медведева С. А.* Проектирование индивидуальной траектории формирования физической культуры личности студента профессионального обучения/ С. А. Медведева. // NovaInfo. 2016. № 50. С. 317-324.
7. *Любина Н. В.* Роль физической культуры в обеспечении здорового образа жизни студента / Н. В. Любина. // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 3-12. С. 81-84.

Родионова М.М., Комлева С.В.
Российский государственный профессионально-педагогический университет,