

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ

Кириенко С.А., Иванова Е.Г., Подковырова Н.Н., Шепетюк Н.М.

(Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан)

В одном из последних обращений президента РК к народу Казахстана, Н.А. Назарбаев особое внимание уделил здоровому образу жизни наших людей, особенно молодому поколению. Создание эффективной системы здорового образа жизни должно кардинальным образом содействовать оздоровлению нации и переходу Казахстана к устойчивому развитию [1].

В век развития информационных технологий умственный труд все больше вытесняет физический или тесно сливается с ним. Но это не значит, что уменьшаются требования к физическому развитию человека, как раз наоборот: напряженный умственный труд требует хорошей физической подготовки и нервно-психической закалки.

Важнейшими факторами здорового образа жизни являются физическая культура и спорт. Регулярные занятия физическими упражнениями, укрепляют здоровье и развивают физические способности студентов, сохраняют здоровье. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Особое значение имеет физическая активность, регулярная мышечная деятельность, лежащая в основе жизнедеятельности всего организма [2].

Сегодня физическая культура в КазНУ им. аль-Фараби – это не погоня за результатами, а кропотливая работа преподавателей центра здорового образа жизни над укреплением здоровья студентов.

К вузовским факторам риска, которые негативно сказываются на здоровье студентов, относятся: интенсивность образовательного процесса, и, подчас, несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям, малоподвижный образ жизни студентов, отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни. Немаловажную роль в формировании здорового ориентированного мышления студентов университета, играет личность преподавателя Центра здорового образа жизни, который должен быть не только убежденным сторонником принципов здорового образа жизни, но и должен владеть технологией формирования у студентов практических навыков. Жизненно необходимым условием для развития личности студента становятся инновационные педагогические подходы, позволяющие осуществить воспитание потребности в сохранении и укреплении здоровья, как ценности.

Важной составляющей здорового образа жизни наших студентов является двигательная активность. Основной причиной многих заболеваний является малоподвижный образ жизни. Во многом здесь виноваты современные гаджеты, за которыми студенты проводят большую часть времени. «Массовая приверженность к вредным привычкам - это признак социальной апатии. А вот тяга к здоровому образу жизни – признак социального оптимизма». Нам необходимо создать в университете общество здоровых студентов – оптимистов.

Ведение здорового образа жизни предполагает не хаотичное использование различных методик, а применение индивидуального, тщательно подобранного метода. Метод этот должен учитывать физиологические и психологические особенности конкретных медицинских групп студентов, стремящихся улучшить свое здоровье.

Работая со студентами КазНУ им. аль-Фараби, имеющими те или иные заболевания, преподаватель несёт ответственность вдвойне и должен подобрать метод и средства, комплексы упражнений при его диагнозе, заинтересовать и улучшить их самочувствие.

Повышение эффективности и качества физического воспитания студентов находится в центре внимания преподавателей Центра здорового образа жизни. В целом эта система в КазНУ им. аль-Фараби отвечает современным требованиям: преподаватели привлекают массовый интерес студентов к физическому воспитанию, сильной материально-технической базой, а также применением своих знаний, умений и навыков. Но в связи с действием ряда объективных факторов: возрастанием малоподвижного образа жизни студентов, обусловленной дальнейшим повышением интенсивности их умственного тру-

да, с одной стороны, и снижением двигательной активности – с другой, что впоследствии вызывает такие серьезные заболевания, как сердечно-сосудистые, нарушение осанки, ожирение и др. [2].

Строгий контроль и соответствие физиологических показателей студентов на занятиях способствуют уровню их подготовленности. Тем самым позволит на фоне развития физических качеств решать задачу укрепления здоровья.

Здоровье наших студентов во многом зависит и от образа жизни, в частности от привычек. Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, а вредные тормозят ее становление. Здоровый образ жизни – важная составляющая существования современного человека. Образ жизни молодежи в значительной мере определяется и формируется культурой личности и общества [3].

Те, кому сегодня 17-19 лет, очень скоро станут главными действующими лицами в нашей стране. Привычка к здоровому образу жизни должна формироваться в семье и в образовательных учреждениях. Пропаганда здорового образа жизни в вузах, личный пример преподавательского состава поможет воспитать и вырастить здоровое молодое поколение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Послание президента Республики Казахстан – лидера нации Н.А. Назарбаева народу Казахстана «Стратегия Казахстан – 2050», 2012.
2. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков, 2001. – 252 с.
3. Разбегаева, Л.П. Ценностные основания гуманитарного образования: монография / Л.П. Разбегаева. – Волгоград: Перемена, 2001.

УДК 796(072)

ББК 75

• Фи 48

Фи 48 **Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов:** материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6 – 8 ноября 2015 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015. – 592 с.

ISBN 978-5-7579-2077-1

Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов» освещают актуальные проблемы физического воспитания в вузе, студенческого спорта, спортивных клубов, волонтерского движения, организационно-правового управления в физической культуре, формирования мотивации к занятиям физической культурой, повышения использования эффективности спортивных сооружений, менеджмента студенческого спорта в вузах, организации и внедрения ВФСК ГТО в вузах.

Сборник адресован спортивной общественности вузов, председателям спортклубов, спорторгам, тренерам, студентам, магистрам, аспирантам, преподавателям вузов, специалистам по физической культуре.

Статьи приводятся в авторской редакции. Мнение редакционной коллегии может не совпадать как с точкой зрения авторов на проблему, так и в отношении стилистики излагаемых материалов.

УДК 796(072)

ББК 75

Редакционная коллегия:

Юсупов Р.А. – доктор биологических наук, профессор,
заведующий кафедрой физической культуры и спорта (КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);

Акишин Б.А. – кандидат технических наук,
доцент кафедры физической культуры и спорта (КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);

Покровская Т.Ю. – кандидат социологических наук,
доцент кафедры физической культуры и спорта (КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);

Зибрева Е.М. – методист кафедры физической культуры и спорта;

Юсупова Л.М. – методист кафедры физической культуры и спорта

ISBN 978-5-7579-2077-1

© Авторы, перечисленные в содержании, 2015

© Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015

Министерство образования и науки Российской Федерации
Министерства образования и науки Республики Татарстан
Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан
Российский студенческий спортивный союз
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАЗАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. А.Н. ТУПОЛЕВА-КАИ»
КСК «КАИ ОЛИМП»
Координационный научно-методический Центр кафедр физического воспитания
Евразийской ассоциации университетов

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

МАТЕРИАЛЫ
ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ

Казань, 6 – 8 ноября 2015 г.

Казань 2015