

## **ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ - ОСНОВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ**

Байзакова Н.О.  
Дуйсембаев Т.Н.  
Мырзаев М.О.

*Казахстан, г.Алматы, Казахский Национальный Университет им. аль-Фараби*

### **Аннотация**

Авторы в работе дают определение понятию здоровья и показывают пути оздоровления студентов. Показаны виды работ кафедры физвоспитания и спорта в направлении воспитания потребности у студентов самооздоровиться и предлагают им кружковую работу по видам спорта.

Здоровье для современности – это воспитать у каждого студента потребность быть здоровым, осваивать навыки здорового образа жизни, с юности закладывать основы правильного физического развития. При обучении студенческой молодежи особенное внимание нужно уделять повышению уровня знаний о здоровом образе жизни. На занятиях по физвоспитанию необходимо постоянно разъяснять методы, принципы закаливания и укрепления здоровья.

Одной из основных задач высшего образования в республике Казахстан в современных условиях является подготовка специалистов, имеющих не только высокие профессиональные качества, но и обладающих достаточным уровнем здоровья, которое позволит в полной мере реализовать интеллектуальный и физический потенциал. Здоровье каждого из нас – это не только личное благо, но и необходимое условие роста благосостояния и экономического могущества нашей страны. Любому человеку всегда хотелось бы продлить свое физическое и активное творческое долголетие, радость бытия, созрания силу молодости. Общеизвестно, что регулярное и правильное проведение занятий по физической культуре и спортом укрепляют здоровье, сохраняют подвижность организма и способствуют его активному долголетию.

Решение мероприятий начинается с ознакомления студентов о влиянии оздоровительных физических упражнений на организм, с основами контроля и самоконтроля за уровнем здоровья. Оздоровительные физические упражнения в значительной степени должны быть направлены на развитие общей выносливости, повышение физиологических резервов основных систем жизнеобеспечения. Всем хорошо известно, что тот, кто регулярно занимается оздоровлением своего организма, придерживается норм рационального питания, не обременен вредными привычками для здоровья, тот учится и трудится с полной отдачей и редко болеет.

Всемирная организация здравоохранения предлагает такое определение: «Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Проблема формирования здорового образа жизни молодежи является одной из актуальнейших проблем на сегодня. Здоровье, красота, бодрость – извечная, постоянная, самая актуальная мечта человека. Преподаватели нашей кафедры пришли к решению задач по оздоровлению студентов с помощью организации и проведения мероприятий по системе кружковой работы. Кружки возглавляют преподаватели по разным видам спорта, ими составляется план работы, организовывается прием контрольных нормативов, а также проводятся соревнования среди членов кружка. Членом кружка может быть любой студент, который хотел бы оздоровиться, поддержать свой организм и позаниматься для себя. Члену кружка не обязательно иметь спортивный разряд, ему достаточно проявить интерес к какому-нибудь виду спорта. Это может быть один из традиционных олимпийских видов спорта, а может быть и вид аэробики, могут быть оздоровительные упражнения для девушек в тренажерном зале. Многие выбирают

спортивное ориентирование на местности, наши юноши могут выбрать виды борьбы или занятия по основам самообороны.

Без внимания не остаются и студенты, которые имеют отклонения в здоровье. Им так же предлагаются занятия по дозированной ходьбе, оздоровительные упражнения для тех, кто имеет проблемы со зрением, предлагаем занятия в кружках по настольным играм (шахматы, тогызкумалак) и занятия в зале для ЛФК (лечебная физическая культура).

Одним из условий формирования здорового образа жизни является двигательная активность – борьба с гиподинамией. Есть известное выражение: «Движение – это жизнь». Физические упражнения воздействуют на все группы мышц. Суставы, связки становятся крепкими, эластичными. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы организма, тем самым повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Процесс физического воспитания в ВУЗе должен решать общие задачи по укреплению здоровья и целенаправленной подготовки будущей профессиональной деятельности студентов. Решать эти задачи должна не только кафедра физического воспитания, но и весь педагогический коллектив. Таким образом, здоровый образ жизни студента понимается как образ жизни для него, когда его деятельность направлена на сохранение, улучшение, укрепление здоровья, что обусловлено развитием других качеств жизни для будущего специалиста. Можно предположить, что в современном государстве будут востребованы специалисты, обладающие следующими качествами и навыками:

1. Прекрасным здоровьем, с утвердившимися принципами здорового образа жизни.
2. Конкурентноспособность личности на международном уровне, который сможет воспользоваться всеми источниками информации с подключением к глобальным коммуникационным сетям;
3. Знание языков. Наряду с государственным языком (казахским), языком межнационального общения (русским), одного из иностранных языков (английский, немецкий, французский).

Будущие высококвалифицированные специалисты должны твердо усвоить истину, что укрепление здоровья, здоровый образ жизни – это не только гарантированное право человека, но и священный долг гражданина своей страны.

Ведь в Послании Президента Н.А. Назарбаева народу Казахстана сказано, что здоровье отнесено к долгосрочным, наиболее важным приоритетам развития Республики Казахстан. Одним из главных направлений развития государства является укрепление здоровья населения. «Только здоровая нация может называться конкурентноспособной. Поэтому одним из стратегических направлений политики нашего государства является расширение массового спортивного движения». «Новое десятилетие – новый экономический подъем – новые возможности Казахстана» говорится, что: «здоровье народа – это неотъемлемая составляющая успеха Казахстана в достижении своих стратегических целей...Здоровый образ жизни и принцип солидарной ответственности человека за свое здоровье – вот что должно стать главным в государственной политике в сфере здравоохранения и повседневной жизни». В связи с этим требуются усилия от специалистов по физической культуре и спорту для решения важнейшей задачи государства – оздоровление студенческой молодежи. «В здоровом теле – здоровый дух!» говорили древние греки. Если понаблюдать за людьми, которые регулярно занимаются бегом, туризмом, плаванием или просто активные в выполнении утренней гигиенической гимнастики. Они всегда отличаются дружелюбием, сдержанностью, терпимостью к чужим недостаткам, гораздо лучше владеют собой в неподвижных ситуациях.

Одним из факторов повышения уровня физической подготовленности является валеологическое образование, которое дает основу здоровому образу жизни.

Регулярные занятия физическими упражнениями помогут студентам укрепить свое здоровье, повысить успеваемость, воспитать у них потребность в здоровом образе жизни,

способствуют улучшению циркуляции крови и снабжению тканей кислородом, повышению мышечного тонуса. Активная роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни молодежи не сводится к выполнению систем физических упражнений, но и охватывает среду формирования, развития и совершенствования личности, социализации человека. Следовательно, проблема формирования здорового образа жизни в быт не может решаться изолированно от решения других: экономических политических, социокультурных проблем, стоящих перед обществом.

Чтобы человек полноценно и без ущерба для здоровья жил и трудился, прежде всего важно развитие культуры личности. Сюда входят: культура тела, культура питания, культура отношений между людьми – целостная система поддержания здоровья. Формирование устойчивой потребности в физической активности, на наш взгляд, - это многолетняя кропотливая работа, требующая разноплановой стратегии. В одном случае, чтобы подтолкнуть к активным действиям, требуется лишь создать мотивационные предпосылки. Обозначив проблемы со здоровьем и указав пути их решения, в другом – предоставить возможность эпизодически поучаствовать в соревнованиях и спортивно – массовых мероприятиях и уже через желание побеждать на них хотя бы достойно выглядеть, пробудить интерес к физическому совершенствованию, в третьем – следует развивать потребность в систематических занятиях, используя при этом различные мотивационные установки (улучшение телосложения, продление творческого долголетия и т.д.). Двигательная культура направлена, в первую очередь, на решение задач оздоровления организма, а затем уже на решение задач подготовки к профессиональной деятельности.

Умственный труд психофизиологическое напряжение, которому подвергается студент, требует привития качеств двигательной активности, а именно:

- приобретении знаний о сохранении и укреплении здоровья как стиля и нормы жизни
- приобретения навыков координации движений, формирования правильной осанки
- укрепления здоровья студентов, содействие их физическому развитию
- воспитания эстетических, волевых, нравственных качеств и, прежде всего, добросовестного, осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к оздоровительным мероприятиям.

Лишь в процессе личных занятий физической культурой и спортом приходит трансформация понимания их целесообразности и убежденность в их необходимости, выработка привычки и устойчивой потребности, закрепление положительных эмоций, что в комплексе обеспечивает долголетие и физическую активность. Здоровье – это та вершина, которую должен подняться человек сам. Двигательная активность студента, являясь частью физической культуры, развивается в тесном взаимодействии с материальной и духовной культурой. Соответственно, студентов следует научить грамотно сочетать умственную и двигательную активность.

#### Литература:

1. Пикалова Т.В. «Пути повышения эффективности физического воспитания в вузах». Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры», Алматы, 2001.
2. Беляков Н.И., Ахаев А.В. «Современные технологии обучение в процесс физического воспитания студентов» // Вестник физической культуры. 2001, №1.
3. Массовая физическая культура в вузе /Под ред. Маслякова В.А, Матяжнова В.С. .- М.: Высшая школа, 1991.
4. Программа комплексного оздоровления населения Республики Казахстан – Алматы: Цесна – Егемек - Сервис, 1987.