

**РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
КУЛЬТИВАЦИЕЙ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА
(НА ПРИМЕРЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ)**

Двойникова Ю. В. – старший преподаватель кафедры спортивного совершенствования ТУСУР, Томск, Россия, e-mail: iuliia.v.dvoynikova@tusur.ru

***Аннотация:** В данной статье рассматривается значение здорового образа жизни в формировании системы ценности современной молодежи и студенчества. Раскрываются формы программ Вузов, информационно-пропагандистские механизмы и воспитательные методы. Гребной спорт, в частности академическая гребля, развитие движения Студенческой гребной лиги, объединяющей 40 университетов России, рассматриваются как основа и платформа, на которой решаются задачи формирования здорового образа жизни студентов.*

***Ключевые слова:** студенческая молодежь, спорт, академическая гребля, здоровый образ жизни.*

**SOLVING THE PROBLEMS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF
STUDENTS BY CULTIVATING CERTAIN SPORTS
(ON THE EXAMPLE OF ACADEMIC ROWING)**

Dvoynikova Y. V. – senior lecturer of the Department of Sports Improvement of TUSUR, Tomsk, Russia, e-mail: iuliia.v.dvoynikova@tusur.ru

***Abstract:** This article examines the importance of a healthy lifestyle in the formation of the value system of modern youth and students. The forms of university programs, information and propaganda mechanisms and educational methods are revealed. Rowing, in particular academic rowing, the development of the Student Rowing League movement, which unites 40 universities in Russia, are considered as the basis and platform on which the tasks of forming a healthy lifestyle of students are solved.*

***Keywords:** student youth, sports, rowing, healthy lifestyle.*

Здоровье - это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, занимающая самую верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в

системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творчество и ритм жизнедеятельности. Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровье напрямую зависит от образа жизни, в первую очередь от отсутствия вредных привычек. По оценке Всемирной организации здравоохранения, образ жизни оказывает решающее влияние на формирование здоровья человека, это важнейшая составляющая существования современного человека. Он обеспечивает всестороннее раскрытие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов каждого человека в интересах общества и всестороннего удовлетворения личных потребностей, основанных на высоконравственной морали.

Образ жизни человека в значительной мере определяется и формируется культурой личности и общества. В целом понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, включает также режим труда и отдыха, систему питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностной ориентации человека, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием[3].

В России общественному здоровью нации всегда уделялось большое внимание. Следует отметить, что наиболее значимой социальной группой в вопросе пропаганды и информирования о важности активного и здорового образа жизни является молодёжь, в частности дети старшего школьного возраста. Именно в этот период происходит формирование системы ценностей человека, становление его в морально-нравственном плане. И от того, какие приоритеты будут расставлены ребёнком в возрасте 12-18 лет, будет зависеть его будущее и будущее страны в целом. Как показывает статистика, молодёжь остаётся наиболее подверженной негативному влиянию вредных привычек, в настоящее время в

Российской Федерации курит 32,3% населения, из них 51,3% мужчин и 16,3% женщин. При этом треть курящих 43,1% молодежь в возрасте 16-29 лет. Особо следует отметить влияние алкоголя на социальное поведение молодых людей. Растёт проблема пивного алкоголизма, который наиболее распространён в молодёжной среде. Вместе с тем частыми остаются случаи продажи лицам до 18 лет табачных изделий и алкогольных напитков. Факты продажи обусловлены невнимательностью к проблеме табакокурения, курения электронных сигарет и употребления подростками алкоголя, недостаточной профилактической работой, низким уровнем информированности по данной проблеме.

Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения - одна из наиболее важных и сложных задач современности [5, ст.28]. В настоящее время только незначительная часть выпускников школ является полностью здоровыми, поэтому воспитание молодёжи приобретает социальную значимость.

Важнейшими факторами здорового образа жизни являются физическая культура и спорт. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом, укрепляют здоровье и развивают физические способности молодежи, сохраняют здоровье, усиливают профилактику неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Особое значение имеет физическая активность человека, регулярная мышечная деятельность, лежащая в основе жизнедеятельности всего организма.

Стратегия развития физической культуры и спорта направлена на качественное улучшение физического здоровья населения, и в первую очередь молодого поколения, на основе повышения уровня физкультурно-оздоровительной и профилактической работы среди дошкольников, учащихся и студенческой молодежи, а также по месту жительства и в трудовых коллективах.

Снижению уровня заболеваемости и воспитанию здорового, физически крепкого поколения помогает также хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья молодёжи, формирования активной мотивации в заботе о собственном здоровье и здоровье окружающих.

Во все времена, от того как государства и нации воспитывали свою молодежь зависело многое. От отношения к молодежи зависело как минимум будущее этих наций и государств, а порою и весь мировой порядок. Если молодежь благодаря совместным усилиям государства и общества становилась катализатором прогресса, то слава, мощь государств и наций приумножались в разы. Говоря современным языком, молодежь, в первую очередь студенческая, является важнейшим стратегическим ресурсом развития и процветания любой страны, любого общества.

Студенческая молодежь представляет собой специфическую социальную группу, характеризующуюся особыми условиями жизни, труда и быта, социальным поведением и психологией, системой ценностной ориентации. Именно студенческая молодежь в недалеком будущем будет определять различные аспекты интеллектуальной элиты общества.

Основными формами программы вуза по формированию здорового образа жизни является:

- организационное построение спортивной деятельности как добровольной, открытой, самоуправляемой, вариативной по своему содержанию, создающее оздоровительно-воспитательную среду, удовлетворяющую потребности студентов в физическом самосовершенствовании на основе неформального общения. Работа спортивных секций строится с учетом дифференцированного подхода, выделением значимой группы как носителя правил и норм здорового образа жизни;

- проведение соревнований в рамках ВУЗа по основным видам спорта. Участие в спортивных соревнованиях формирует личностные качества, необходимые для эффективной профессиональной деятельности;

- комплексное развитие физических и психических качеств с первостепенным учетом интересов студентов по видам спорта и системам физической подготовки;

- проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека;

- поддержание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на мотивацию студентов к здоровому образу жизни.

Использование информационно-пропагандистского механизма способствует:

- повышению у молодых людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры;

- популяризации самостоятельных занятий студенческой молодежи с широким использованием природных факторов;

- формированию в массовом сознании молодежи понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий. Повышение эффективности информационных и образовательных средств вуза в формировании потребности у молодых людей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, поддержания здорового образа жизни предполагает:

- пропаганду ценностей спортивной деятельности и всего многообразия возможностей физической культуры в воспитании и становлении личности, в интеллектуальном, духовном и нравственном развитии человека;

- стройную систему, обеспечивающую координацию работы всех источников информации и пропаганды физической культуры;

- обеспечение регулярности, систематичности, непрерывности физического воспитания;

- поощрение физической активности, удовлетворение разнообразных интересов и потребностей молодых людей в физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках деятельности вуза;

- обучение студентов методам и формам пропаганды физической культуры и спорта среди различных категорий и групп населения. Пропагандистские кампании по физической культуре и спорту, к основным принципам которых относятся:

- общедоступность: кампания рассчитана на студентов вуза, где участником может стать каждый независимо от уровня физической подготовленности и состояния здоровья;

- многообразие: кампания располагает большим набором видов физической активности; различными формами их организации; разнообразными формами проведения мероприятий;

- эффективность: кампания позволяет улучшить физическую подготовленность; повысить жизненный тонус и усилить жизненную активность; сделать увлекательным и интересным досуг;

- мобильность: методы и формы в зависимости от опыта и интересов участников постоянно обновляются; учитывается появление новых видов специализаций и модных направлений;

- активность: призывает молодежь включать физкультуру и спорт в свой образ жизни.

Решение проблем по воспитанию молодого поколения, формированию здорового образа жизни, привитию социальных навыков в рамках деятельности предполагает использование в контексте проводимой воспитательной работы программы привлечения молодежи к занятию физкультурой и спортом, включающей в себя следующие положения:

- организация внутривузовских и межвузовских встреч с участием студенческих команд по разным видам спорта;

- организация и проведение акций, способствующих оздоровлению студентов;

- проведение социальных мероприятий, приуроченных к международному дню Здоровья, борьбы со СПИДом и др.;

- организация ежегодного вручения дипломов, благодарственных писем и памятных подарков студентам, достигших высоких результатов в спорте;

- организация и проведение мероприятий и конференций подобных «Круглому столу» с участием специалистов в области физической культуры, социологии, педагогики, психологии и других заинтересованных лиц, с целью координации деятельности по противодействию распространения наркомании, злоупотребления алкоголем и профилактики негативных

социальных явлений;

- организация антинаркотической рекламы: видеоматериалов, телепередач; издание полиграфической продукции (листовок, открыток, календарей,).

Гребной спорт, в частности академическая гребля, положительно влияет на физическое, моральное и психологическое оздоровление студентов Вузов. И это объяснимо, потому что гребля является универсальным средством физического воспитания и располагает уникальной возможностью развития двигательных способностей и укрепления здоровья студентов различного уровня подготовленности. Высокий оздоровительный эффект занятий греблей связан с особенностями их проведения и направленности физической нагрузки. Занятия проводятся на свежем воздухе, в наиболее живописных местах городов, это создаёт положительный эмоциональный фон, условия для снятия напряжения центральной нервной системы и укрепления здоровья. Физическая нагрузка при занятиях академической греблей может легко дозироваться и варьироваться. Занятия этим видом спорта в режиме не менее трех раз в неделю на водной акватории играют огромную роль в увеличении двигательной активности граждан, лечении и предупреждении сердечно-сосудистых и простудных заболеваний.

В России около 40 университетов культивируют академическую греблю, регулярно проводятся соревнования в рамках Студенческой гребной лиги(СГЛ). Студенческая гребная лига культивирует такие принципы как честное спортивное соперничество, верность здоровому образу жизни, совмещение занятий спортом с учебой в вузе[1]. Спортивные тренировки и соревнования между студентами различных вузов, как технических, так и гуманитарных повышают уровень вовлеченности молодых людей в спортивную деятельность и решают большинство задач по воспитанию здорового молодого поколения. Особенно увлекают студентов выездные соревнования, куда приезжают парни и девушки из разных городов, происходит знакомство, обмен опытом, налаживаются новые связи и взаимодействия не только в спортивной среде, но и в учебной, научной деятельности. Регулярно проводятся матчевые встречи между отдельными университетами, что является подготовкой к этапам СГЛ, а также к тесным взаимодействиям Вузов. Наиболее интересны тренировки и соревнования в рамках СГЛ становятся потому, что вовлекается большое количество студентов непрофессионального уровня, которые до поступления в университет ничего не знали об академической гребле, в лучшем случае занимались другими видами спорта в школе. Занятия академической греблей в университетах способствует развитию организованности, умению работать в команде, преодолевать различные трудности плечом к плечу, а точнее спина к спине применительно к академической гребле, без возможности бросить товарищей и острой необходимости найти решение в самые кратчайшие сроки. В первую очередь это происходит

потому, что парни и девушки оказываются в одной лодке в буквальном смысле и выйти из нее одному нет возможности. Самая большая лодка в академической гребле — это восьмерка, где кроме восьми гребцов находится рулевой, которые имеет немаловажное значение в формировании климата и слаженной работы всей команды. Также условия тренировок не всегда бывают максимально благоприятными, существуют погодные условия, такие как сильные ветер и дождь, высокие волны, причем погодные условия могут меняться очень быстро, что добавляет трудностей и заставляет команду через трудности добиваться филигранной слаженности в совместном подъезде, в подхвате, равномерном гребке, что вызывает острое чувство каждого движения своих партнеров. Такие экстремальные ситуации, которые возникают на тренировках довольно часто формируют великолепные экипажи в профессиональном спорте, для студенческих же коллективов являются прекрасной школой формирования силы духа, опыта преодоления кризисных ситуаций, командоориентированности, и невозможности избежать решения конфликтов. В гребле есть негласное правило: все конфликты оставить в лодке, т.е. выходя на сушу спортсмены забывают произошедший негатив и до следующей тренировки не выясняют отношения. За это время отношение к ситуации меняется и зачастую конфликт разрешается достаточно спокойно. Академическая гребля прекрасно подходит для формирования сплоченных коллективов и так называемого *teambuilding*.

Для студентов это не только отличная возможность добиться успехов в спорте, но и применить полученные навыки в дальнейшей профессиональной деятельности после окончания вузов[1]. Также дружеские отношения, возникшие на фоне занятий греблей, объединяют людей на всю жизнь, очень часто формируются семейные пары, плюсов занятий в секциях по академической гребле в университете достаточно много.

Важно отметить, что на спортивные учебно-тренировочные мероприятия и соревнования берут студентов, не имеющих задолженностей по учебе, что заставляет их быть более организованными и хорошо учиться. Поэтому развитие секций по академической гребле в университетах не только способствуют воспитанию физически здоровой молодежи, способной к преодолению кризисных моментов, решению задач формирования здорового образа жизни населения, но и повышению престижа учебного заведения, известности и активному межвузовскому взаимодействию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алтынцева А.Г., Латыпов И.К, Гоголин В.А., Павлов С.Н./ Проблемы и перспективы развития студенческой гребной лиги в России. /ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия, 2021. - 9 с.
2. Барчуков И. С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций : учеб. пособие для студентов вузов / И. С. Барчуков, Г. В. Барчукова, Ю. Н. Назаров. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2016. - 295 с.
3. Зароднюк Г.В Ларионова М.Н. Основы здорового образа жизни студента: Основы здорового образа жизни студента: учеб. пособие для студентов технических вузов / СПб.: Изд-во Политехнич. ун-та, 2016. -26 с.
4. Капилевич Л.В. Физиология спорта: учебное пособие / Томск, 2011.–153 с.
5. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации. // Гарант 2011.