

***Васенков Николай Владимирович,***

*канд. биол. наук, доцент,*

*ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,*

*Казанский филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет правосудия»;*

***Хабибуллин Илдар Минемухаметович,***

*доцент,*

*ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»;*

***Гусев Павел Михайлович,***

*преподаватель,*

*ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»;*

*г. Казань, Республика Татарстан, Россия*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Физическое здоровье студентов вузов имеет тенденцию к ухудшению. В образовательной организации должны быть приняты административные меры по улучшению процесса адаптации абитуриентов к студенческой жизни. Организационные меры, принятые администрацией вуза и кафедрой физического воспитания, оказали положительное влияние на знания студентов о комплексе ГТО. Значительно больше студентов справились с нормами ГТО и получили знаки различного достоинства.

***Ключевые слова:*** здоровье, здоровый образ жизни, комплекс ГТО, организационные мероприятия, работоспособность, студенты.

***Nikolay V. Vasenkov,***

*Ph.d., Associate Professor,*

*Kazan State Energy University,*

*Kazan branch of Russian State University of Justice;*

***Ildar M. Habibullin,***

*Associate Professor,*

*Kazan State Energy University;*

***Pavel M. Gusev,***

*Professor,*

*Kazan State Energy University,*

*Kazan, Republic of Tatarstan, Russia*

## HEALTHY LIFESTYLES IN HIGHER EDUCATION

Physical health of students is tending to deteriorate. Educational organizations should be taken administrative measures to improve the process of adaptation of entrants to college life. Organisational measures taken by the administration of the University and the Department of physical education had a positive impact on students' knowledge about the complex GTO. Significantly more students coped with the norms of the TRP and received marks of various denominations.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, complex GTO, organizational arrangements, the health of students.

Студенты вузов являются авангардным отрядом молодёжи России. От их физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием – тот вклад, который они призваны внести в возрождение России. Однако состояние физического здоровья студентов вузов из года в год ухудшается [2, с. 91-92; 3, с. 66; 5, с. 4].

Целесообразно переосмыслить образовательно-воспитательный процесс с позиции здорового образа жизни. Для этого все преподаватели должны владеть технологиями формирования у студентов готовности к здоровому образу жизни [1, с. 50]. А также в образовательной организации должны быть приняты административные меры по улучшению процесса адаптации абитуриентов к студенческой жизни.

**Цель проведённого исследования** – оценить эффективность мероприятий, проводимых среди студентов КГЭУ по внедрению комплекса ГТО и формированию здорового образа жизни.

В 2016 учебном году в КГЭУ 2 студента получили золотые знаки ГТО, 12 – серебряные и 16 – бронзовые. В следующем 2017 учебном году со стороны администрации вуза было повышенное внимание к вопросу подготовки студентов и преподавателей университета к сдаче норм ГТО. Была проведена определенная работа, в частности, в рамках учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» преподавателями кафедры физического

воспитания на практических занятиях в 2017 учебном году проводилась подготовка студентов к сдаче норм ГТО. Применяли наглядный метод обучения, наиболее подготовленные студенты демонстрировали образцовое выполнение упражнений, необходимых для сдачи норм. Также применялся соревновательный метод с целью активизации студентов. На лекциях по дисциплине «Физическая культура и спорт», проводимых согласно учебному плану, подробно объяснялись биологические основы физических упражнений и их роль в физическом развитии и подготовленности студентов. Отдельная лекция была посвящена истории возникновения и возрождению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Немаловажное значение для мотивации студентов к подготовке и сдаче норм ГТО имеет наглядная агитация. На всех видных местах были размещены стенды, отражающие исторические моменты комплекса ГТО, нормативно-правовую базу, методические материалы, конкретный перечень норм и требований для их сдачи. Проведены общеуниверситетские праздники ГТО с показательными выступлениями спортсменов и артистов, соревнования между институтами в подвижных эстафетах, перетягивании каната, отдельных упражнениях комплекса. На праздниках ректор университета и руководство институтов торжественно вручали знаки ГТО студентам и преподавателям, ранее сдавшим нормы. На протяжении всего учебного года было организовано посещение студентами спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых на городских площадках.

Проведенное нами в 2016 учебном году исследование источников знаний студентов о комплексе ГТО показало, что 55% студентов получают информацию от своего преподавателя на учебных занятиях, интернет помогает 25% студентов, спортивно-массовые мероприятия в вузе и городе – 12%, телевидение – 4%, наглядная агитация в вузе – 1% [4, с. 28-29]. После проведенной организационной работы в университете в 2017 учебном году нами зафиксировано перераспределение между источниками, из которых студенты узнают о комплексе ГТО [6, с. 84-85]. Значительно больше студентов

– 8% – черпали знания из наглядной агитации в университете, телевидение внесло 6%. Организованные в вузе на протяжении учебного года спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, а также организация посещения студентами городских мероприятий значительно повысили (до 25%) количество студентов, узнавших о ГТО. Зато снизилась роль преподавателя как источника знаний (до 44%) и интернета (до 15%).

В результате проведенной работы в 2017 учебном году в КГЭУ из 3452 студентов 1-3 курсов очной формы обучения: 24 студента получили золотые знаки ГТО, 76 – серебряные и 174 – бронзовые.

Таким образом, организационные меры, принятые администрацией вуза и кафедрой физического воспитания, оказали положительное влияние на знания студентов о комплексе ГТО. Значительно больше количество студентов справились с нормами ГТО и получили знаки различного достоинства.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Белухин Д.А. Основы личностно-ориентированной педагогики: курс лекций. – М.: Институт практической психологии, 1996. – С. 48-53.*
- 2. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 91-92.*
- 3. Васенков Н.В., Миннибаев Э.Ш. Всероссийский спортивный комплекс «ГТО»: готовность студентов к выполнению норм и требований // Наука и спорт: современные тенденции. – Казань, ПАФК, С и Т, №2, том 11. – 2016. – С. 65-69.*
- 4. Васенков Н.В., Фазлеева Е.В., Пасмуров Г.И. Всероссийский спортивный комплекс «ГТО»: готовность студентов к выполнению норм и требований // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – Краснодар, 2015. – №3. – С. 27-30.*
- 5. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 10. – С. 2-5.*
- 6. Фазлеева Е.В., Васенков Н.В. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов в вузе // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 6. – С. 83-85.*