

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
СТУДЕНТОВ ВУЗА**

**PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS ACTIVITIES
AS THE BASIS OF HEALTH SAVING OF STUDENTS
AT THE UNIVERSITY**

И. П. УЙМАНОВА, О. Л. КАРПОВА
I. P. UIMANOVA, O. L. KARPOVA

Уральский государственный университет физической культуры
Челябинск, Россия
Ural State University of Physical Culture
Chelyabinsk, Russia

e-mail: uimanova_ira@mail.ru

В статье показан широкий спектр различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий, организуемых в Институте нефтепереработки и нефтехимии ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический университет» в г. Салавате. Представлены статистические данные физической подготовленности иностранных и российских студентов, полученные в ходе проведения спортивного мероприятия «А, ну-ка парни!». Показан значительный потенциал физкультурно-оздоровительных мероприятий в здоровьесбережении студентов.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные мероприятия, студенческая молодежь, иностранные студенты, физическая культура и спорт, здоровьесбережение.

The article deals with a wide range of different forms of physical culture and wellness activities organized at the Institute of Oil Refining and Petrochemistry of the Ufa State Petroleum Technical University in Salavat. Statistical data on the physical fitness of foreign and Russian students obtained during the sports event “Ah, come on guys!” are presented. The significant potential of physical culture and wellness activities in the health of students is shown.

Keywords: physical culture and activities, student youth, foreign students, physical culture and sports, health care.

Физическая культура и спорт помимо ключевой, здоровьесберегающей функции молодежи, решает задачи воспитания, адаптации, комму-

никации, личностного развития обучающихся и др. Эти столь важные в процессе профессионального развития задачи решаются как в учебной, так и во внеучебной деятельности. Во многом благодаря именно внеучебной деятельности формируется субъектный опыт обучающихся, позволяющий стать активными участниками общественной жизни и саморазвития, реализовать свой потенциал.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия нацелены на сохранение и поддержание здоровья студентов, достижение необходимого уровня физической подготовки, развитие физических и нравственных качеств, улучшение умственной работоспособности. В целом, их реализация способствует развитию и сохранению здоровьесбережения студентов, формированию культуры здорового образа жизни, развитию тяги к спорту и стремления проявлять активность в борьбе с вредными привычками.

К формам организации физического воспитания молодежи относится не только обязательная дисциплина «Физическая культура и спорт», но и проводимые в вузе и за его пределами спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, а также организация спортивных секций. Помимо этого, большое значение уделяется самостоятельной работе, в организации которой используются не только традиционные для физической культуры и спорта, но и цифровые средства (мобильное приложение и др.). Такие формы работы способствуют развитию студенческого спорта, приобщению к здоровому образу жизни и формированию психологических свойств личности. Физические упражнения позволяют повысить уровень физической подготовленности человека и функциональной выносливости; формировать необходимые двигательные навыки и умения для дальнейшей спортивной деятельности [3, с. 417].

В рамках внеаудиторной спортивной деятельности ИНН УГНТУ в г. Салавате реализуются различные физкультурно-оздоровительные мероприятия: спартакиада здоровья, спортивные праздники (квесты), пропагандистские мероприятия, физкультурно-оздоровительные программы (оздоровительно-рекреативная физическая культура и др.). Кроме того, в вузе функционируют спортивные секции по волейболу и баскетболу. Помимо этого, студенты ИНН УГНТУ участвуют в различных спортивно-массовых мероприятиях: Всероссийском дне бега «Кросс Нации», городской легкоатлетической эстафете, Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России». Различные спортивные праздники для студенческой молодежи ИНН УГНТУ в г. Салавате проводятся ко Дню защитника Отечества («А, ну-ка парни!», «Фестиваль ГТО», «День здоровья» и др).

Цель нашего исследования – определить уровень физической подготовки студентов и показать потенциал физкультурно-оздоровительных мероприятий в здоровьесбережении.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью выявления влияния представленной физкультурно-оздоровительной работы на формирование готовности к здоровьесбережению нами было проведено спортивное мероприятие «А, ну-ка парни!». В этом мероприятии приняли участие российские студенты 1 курса в количестве 12 человек и группа студентов из Египта и Йемена в количестве 7 человек. В обеих группах были проведены контрольные испытания при помощи стандартных тестов для оценки основных показателей физической подготовленности. Достоверность статистических различий относительных величин была определена с помощью программного обеспечения, при использовании t-критерия Стьюдента (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение показателей физической подготовленности студентов

п/п	Показатели	Студенты из России (n-12)	Студенты из Египта и Йемена (n-7)	Достоверность различия	
		$x \pm m$	$x \pm m$	t	$P \leq 0,05$
1	Челночный бег 3*10	7,42±0,26	7,75±0,31	-0,78	<0,05
2	Отжимание	18,91±4,14	17,28±3,69	0,29	<0,05
3	Поднимание туловища	44,74±2,53	27±4,97	3,18	>0,05
4	Прыжок с места	215±4,04	199,3±5,27	2,36	>0,05
5	Штрафной бросок	1,92±0,38	0,85±0,43	1,91	<0,05

Согласно результатам проведенного исследования, представленным в таблице, показатели тестов (челночный бег, отжимание, поднимание туловища, прыжок с места, штрафной бросок, уровень физической подготовленности) у иностранных студентов оказался ниже, чем у российских. Данное обстоятельство, как считают В. В. Кудрявцева и С. Н. Федорова, может быть обусловлено культурными особенностями иностранных студентов, спецификой их адаптации к новым социокультурным условиям [2, с. 177]. В этой связи, следует подчеркнуть важность решения задачи адаптации студентов, особенно первокурсни-

ков, чему способствуют проводимые физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Следует выделить и такой аспект, характеризующий особенность современного поколения молодежи, как привязанность к электронным гаджетам. Проводимые мероприятия в этой связи решают задачу рациональной организации активного двигательного досуга, повышая физическую подготовленность и уровень здоровья обучающихся, способствуют налаживанию коммуникации и др.

Отсроченные результаты (n=58 чел.), согласно проведенному нами анкетированию обучающихся, показали, что участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях способствует: повышению мотивации к занятиям физической культурой (68 %), развитию их самостоятельности и самоорганизации (46 %), получению новых знаний в области физической культуры и спорта (58 %), улучшению физической подготовки и повышению спортивного мастерства (55 %), формированию знаний и умений в области здоровьесбережения (55 %), налаживанию коммуникации и появлению новых контактов (50 %). Результаты тестов могут быть полезны преподавателям физической культуры при планировании как учебной, так и внеучебной работы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Девяткин, В. Д.* Физическое воспитание иностранных студентов / В. Д. Девяткин, А. Ю. Кирилина, Г. В. Котова // Современная система воспитания студента медицинского вуза: состояние и направления развития / Под общ. ред. Р. Е. Калинина, В. А. Кирюшина. – 2016. – С. 224-226.
2. *Кудрявцева, В. В.* Организация занятий по физической культуре и спорту для иностранных студентов / В. В. Кудрявцева, С. Н. Федорова // Вестник Марийского государственного университета. – 2022. – Т. 16. – № 2. – С. 175–181.
3. *Смирнова, Н. О.* Влияние спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий на профессиональное становление студентов вуза / Н. О. Смирнова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. – № 4 (182). – С. 416–419.