

**Конобейская Анжелика Владимировна**

соискатель, старший преподаватель

**Конобейская Александра Владимировна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация: в данной статье показана роль физкультурно-спортивных мероприятий в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. В качестве примера приведена деятельность спортивного клуба «Политехник» ТОГУ, показывающая, что решение такой задачи, как формирование у студентов потребности в спортивных занятиях и здоровом образе жизни, вполне осуществимо.*

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, спортивно-массовые мероприятия, пропаганда ЗОЖ.

В настоящее время в мировоззрении российского социума происходят качественные изменения, которые характеризуются формированием осознания приоритета ценности здоровья человека, так как именно здоровье является важнейшим условием самореализации человека во всех сферах деятельности. Особое внимание направлено на проблему охраны и укрепления здоровья, а также формирование здорового образа жизни участников образовательного процесса, как аспекта профессиональной пригодности. Подтверждением этой позитивной динамики являются государственные концепции и нормативные акты, в которых на правовом уровне отражены первостепенные задачи и стратегии государства в области сбережения здоровья населения России [4].

Одним из основных направлений, необходимых для формирования здорового общества, а также подрастающего поколения, способного противостоять негативным явлениям в обществе, является развитие физической культуры и

спорта. Физкультурно-спортивная деятельность пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества: влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей, а также обладает мощной социализирующей силой [1].

Спорт и активный образ жизни получают сегодня все большую популярность. Значение этих слов становится тождественно здоровью, успеху и благополучию, к которым стремится каждый здравомыслящий человек [2].

Спортивно-массовые мероприятия являются одним из направлений работы государства и всех его институтов по формированию культуры здоровья и пропаганды здорового образа жизни, привития любви к занятию спортом с раннего возраста, а также оздоровления населения и организации активного отдыха. Даные мероприятия дают возможность людям совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни [1; 4].

В рамках этой работы в Хабаровском крае создаются различные программы и проекты по развитию массового спорта; разрабатываются по календарным планам различные виды и формы спортивно-оздоровительных, культурно-спортивных и культурно-массовых мероприятий.

Физкультурно-спортивный фестиваль «Азарт, здоровье, отдых!» является одним из самых массовых и значимых спортивных мероприятий в регионе. Главной целью данного фестиваля служит популяризация и пропаганда здорового образа жизни, актуальность которого вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Также данный фестиваль направлен на:

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

- привлечение широких слоев населения и молодежи, в том числе, к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование потребности в физическом и нравственном совершенствовании;
- сохранение и развитие спортивных традиций в трудовых коллективах предприятий и организаций края.

Общее руководство подготовкой фестиваля осуществляет организационный комитет, в состав которого входят представители Правительства Хабаровского края, Хабаровского краевого объединения организаций профсоюзов, Союза работодателей Хабаровского края при поддержке министерства спорта и молодежной политики края. Решение организационных вопросов возлагается на краевое государственное автономное учреждение «Хабаровский краевой центр развития видов спорта» и общественное учреждение «Хабаровский краевой физкультурно-спортивный клуб профсоюзов «Спартак».

История мероприятия «Азарт, здоровье, отдых!» берет начало в 1994 году, когда в период экономического спада в нашей стране в стремлении к собственному выживанию многие организации попытались подвинуть физкультурное движение на обочину жизни. Тогда по инициативе краевого совета профсоюзов и физкультурно-спортивного клуба профсоюзов «Спартак» на старт вышли 320 участников, представлявших профсоюзы авиации, среднего и малого бизнеса, водного транспорта, связи, агропромышленного комплекса, электропрофсоюза, коммунальных предприятий, автомобильного транспорта и дорожного хозяйства.

Особую популярность фестиваль приобрел в 2000 году благодаря соревнованиям на приз губернатора края среди семейных команд (папа, мама и ребенок в возрасте 7–14 лет), которые выступал в отдельной номинации и боролись за главный приз – автомобиль. За эти годы проводимое мероприятие уже стало добродой традицией. В 2006 году фестиваль принимал знаменитых гостей – председателя федерального агентства по физической культуре и спорту Вячеслава Фетисова и олимпийскую чемпионку по фигурному катанию Ирину Роднину, а в

2014 году на открытии соревнований побывал звезда российского хоккея Сергей Плотников. Отзывы о фестивале были самые положительные. С 2011 года данное мероприятие стало проходить и в зимнем формате.

Летние соревнования по программе проводятся на спортивных сооружениях города Хабаровска. В 2015 году 22-й физкультурно-спортивный фестиваль «Азарт, здоровье, отдых!» был приурочен к празднованию Дня России и 80-летию спортивного общества «Спартак». Около 1600 представителей различных отраслей экономики и социальной сферы края состязались в 10 видах спорта: волейболе, мини-футболе, стрельбе из пневматической винтовки, легкоатлетической эстафете, стритболе, гиревом спорте, настольном теннисе, дартсе, шахматах и перетягивании каната. В стартах 2016 года приняли участие уже свыше 1900 человек в составе 409 команд, и 41 семейной команды. Более 500 участников прибыли из городов и районов Хабаровского края. Практически каждый год количество команд-участников увеличивается.

Зимний физкультурно-спортивный фестиваль также является одним из значимых и массовых спортивных мероприятий в регионе. В первых стартах в 2011 году число участников было около 400 человек. Сегодня около 800 физкультурников, в том числе более 30 семей, представителей различных отраслей экономики и социальной сферы края, выразили свое желание принять участие в спортивном мероприятии. Программа включает в себя соревнования по 6 видам спорта. В их числе лыжные гонки и эстафета, горные лыжи (слалом-гигант), сноуборд (слалом-гигант), мини-хоккей с мячом (rink-benди), биатлон. Среди семей определяются лучшие в лыжной эстафете, гигантском прыжке в длину, фигурном катании на коньках, метании «Снежков» и эстафете «Хоккей».

Студенческая молодежь, как наиболее активное и перспективное звено общества, также принимает участие в фестивале «Азарт, здоровье, отдых!». Ведь для того, чтобы реализовать себя в современном мире молодому человеку нужно иметь много сил и энергии, а также верить в себя. Этому способствуют регулярные физические упражнения и активная спортивная деятельность. Именно поэтому молодежь с большим удовольствием участвует как в летних

соревнованиях, так и в зимних стартах. Так, студенты-старшекурсники, молодые ученые и аспиранты, а также недавние выпускники Тихоокеанского государственного университета, являющиеся членами Хабаровской региональной молодежной общественной организации Студенческий спортивный клуб «Политехник», уже на протяжении нескольких лет занимают призовые места в соревнованиях по игровым видам спорта: волейбол, стритбол, мини-футбол, а также лыжным гонкам, в рамках зимнего физкультурно-спортивного фестиваля.

Таким образом, участие широких масс населения в физкультурно-спортивных и рекреационно-оздоровительных мероприятиях рассматривается как ведущая, наиболее яркая и зримая форма функционирования физической культуры и спорта в обществе [2]. Об этом свидетельствует и ежегодно увеличивающееся число трудящихся и представителей студенческой молодежи, принимающих активное участие в спортивной жизни края, пропагандирующих здоровый образ жизни для повышения мотивации граждан к систематическим занятиям физической культурой. Именно поэтому в настоящее время проведение данных мероприятий составляет основное направление деятельности физкультурных и спортивных организаций Хабаровского края.

### ***Список литературы***

1. Оптимизация психофизического состояния студентов некоторых Дальневосточных вузов и сузов различного профиля / Под общ. ред. В.А. Нестерова. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2009. – 158 с.
2. Гарянина К.Д. Активная спортивная деятельность как платформа для формирования здорового образа жизни студенческой молодежи // Молодой ученик. – 2017. – №23. – С. 338–340.
3. Хабарова О.Л. Практические основы внедрения компонентов здорового образа жизни в образовательных учреждениях: Учеб. пособие / О.Л. Хабарова. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2017. – 60 с.
4. Шарапов А.А. Компетенции в области здорового образа жизни в системе подготовки бакалавров педагогического образования по безопасности жизнедеятельности // Молодой ученый. – 2016. – №6. – С. 91–94.