



УДК 37.037.1

**PROPAGANDA OF HEALTHY LIFESTYLE THROUGHOUT THE
UNIVERSITY VIEW****ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВУЗЕ****Kosyreva I.I. / Косырева И.И.***Senior teacher/Старший преподаватель***Sharipova G.K. / Шарипова Г.К.***Senior teacher/Старший преподаватель***Rozhko G.T./ Рожко Г.Т.***Senior teacher/Старший преподаватель**Taraz State University named after M.Kh.Dulaty, Kazakhstan,**Taraz, 60 Tole by street, 080000**Таразский Государственный Университет им. М.Х.Дулати,**Казахстан, Тараз, ул Толе би 60, 080000*

Аннотация. В работе рассматриваются поручения Главы Государства в его ежегодных посланиях народу Республики Казахстан, в которых лидер нации пропагандирует здоровый образ жизни и призывает население заботиться о своем личном здоровье для достижения и реализации жизненных планов. ВУЗы же и непосредственно преподаватели дисциплины «Физическая культура и спорт» создают самые оптимальные и благоприятные условия для формирования здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

Ключевые слова: пропаганда здорового образа жизни, физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, физическая активность, послания президента Республики Казахстана

Республика Казахстан вплотную приблизилась к качественному уровню социального развития среднеевропейских стран.

Стандарты жизни казахстанцев неуклонно повышаются, но существенным вопросом является то, насколько эффективно наши граждане используют плоды стабильности и благополучия.

10 октября 2018г. выступил Президент Республики Казахстан Н.А.Назарбаев с Посланием к народу Казахстана «**Новые возможности развития в условиях четвертой промышленной революции**».

В Послании-2018 были даны конкретные поручения Правительству – и государственный механизм заработал: «Реализуется **План нации – 100 конкретных шагов**, из которых 60 уже исполнены. Остальные носят в основном долгосрочный характер и осуществляются планомерно»

Свое личное здоровье надо формировать прежде всего самому человеку. И принимаемые государством меры будут иметь в тысячу раз больший эффект, если забота о здоровье станет делом каждой семьи.

Университет и кафедра создает условия для того, чтобы студенты могли самостоятельно улучшать свое здоровье.

Поступая в высшее учебное заведение, молодежь строит определенные жизненные планы. Чтобы реализовать их и добиться успеха необходимо хорошее, крепкое здоровье и благополучная экологическая обстановка.

Одним из пунктов послания Президента Республики Казахстан к народу –



2030 является введение обязательных систематических занятий физической культурой и спортом не только в учебное время, но и свободное от учебы время.

Мы понимаем, что отказаться от вредных привычек и начать придерживаться новых, более здоровых форм поведения не всегда легко. Затронуты самые важные проблемы здоровья, с которыми сталкиваются отдельные лица и общество в целом в настоящее время.

Конечно же, мысль о том, что каждый из нас в значительной степени отвечает за состояние собственного здоровья, оно верно однозначно. Только проникшись этой идеей, наш сегодняшний студент должен прийти к необходимости вести здоровый образ жизни. Мы же работники спортивной кафедры должны помочь ему в этом. Ведь в конечном счете наше здоровье действительно находится в наших руках.

Мы должны убедить молодых людей, что такое поведение имеет смысл и принесет свои плоды. Наконец, нужно просто полюбить себя и поверить, что каждый из нас с молодости заслуживает всего самого лучшего, что нам может предложить жизнь.

Прежде всего, каждому из нас нужно отказаться от малоподвижного образа жизни, предпочесть ему движение, посильные физические нагрузки.

Так, в чем же вред недостаточной физической активности? Как показывает ряд научных исследований, среди тех, кто занимается физическими упражнениями регулярно и как следует, меньше болеют сердечными заболеваниями. У тренированного человека самочувствие лучше во всех отношениях, у него больше жизненных сил. Упражнения определенного типа могут улучшить кровообращение, укрепить сердце, заставить его работать производительнее, могут снизить артериальное давление, изменить в лучшую сторону состав крови.

«Нужно усилить управление общественным здоровьем, пропагандируя здоровый образ жизни». - с таким поручением выступил лидер нации в своем Послании от 10 января 2018 года народам Республики Казахстан.

Помимо обязательных занятий для студента, на кафедре предлагаются занятия в секциях по избранному виду спорта. В этих секциях занимаются как новички, так и студенты, имеющие спортивные разряды.

Студенты-спортсмены принимают участие в соревнованиях различного масштаба. Проводится большая организационно-массовая спортивная работа: соревнования среди студентов факультетов ТарГУ, среди вузов города.

Не остаются без внимания студенты, проживающие в общежитиях, на каждый праздник в холле общежитий проводятся «Веселые старты», матчевые встречи по настольному теннису, волейболу, армрестлингу, с захватывающими моментами эстафеты и награждения победителей..

Постоянно обновляются плакаты и стенгазеты о вреде курения, алкоголя, наркотиков, о целительной силе овощей и фруктов. Кафедра проводит встречи с действующими спортсменами и тренерами: университета, города, РК.

Кафедра имеет тесную связь со студенческими организациями, совместно с ними проводят массовые, веселые эстафеты. Для зрелищности приглашаются



певцы и танцоры – студенты нашего вуза.

На вопрос: «В чем смысл жизни?» Зигмунд Фрейд ответил: «Любовь и работа». Для этого надо быть здоровым. Путь к здоровью и долголетию – трудный путь. Особенно в начале. Но чем больше шагов, тем легче. Начать его - никогда не рано и никогда не поздно.

В Послании Президента Казахстана Нурсултана Назарбаева «Казахстан-2030» прозвучали основные приоритеты, касающиеся формирования здорового общества в качестве основы будущего страны: «Физическая культура и спорт должны стать особой заботой государства. Именно здоровый образ жизни является ключом к здоровой нации», подчеркнул Глава государства.

Литература:

1. Послание Президента Республики Казахстан Н.А.Назарбаева «Казахстан 2030»
2. Послание Президента Республики Казахстан Н.А.Назарбаева «Новые возможности развития в условиях четвертой промышленной революции»
3. Статья Президента Республики Казахстан Н.А.Назарбаева «Социальная модернизация Казахстана: двадцать шагов к Обществу Всеобщего Труда»
4. План нации Президента Республики Казахстан Н.А.Назарбаева «100 конкретных шагов: современное государство для всех»

References:

1. The state of the Nation Address by the President of the Republic of Kazakhstan Nursultan Nazarbayev “Kazakhstan in 2030”
2. The state of the Nation Address by the President of the Republic of Kazakhstan Nursultan Nazarbayev “New opportunities under the fourth industrial revolution”
3. The article of Kazakhstan’s President N.A.Nazarbayev “Social modernization of Kazakhstan, there are twenty steps to the Society of Universal Labour”
4. The plan for nation of Kazakhstan’s President N.A.Nazarbayev “100 steps. Modern state for everybody”

Abstract. *The article deals with directions of Kazakhstan’s President N.A.Nazarbayev from his annual states of the Nation Address to the people of the Republic of Kazakhstan, in which the leader promotes a healthy lifestyle and encourages the population to take care of their personal health in order to achieve and implement life plans. Universities and teachers of the discipline "Physical culture and sport" create the most optimal and favorable conditions for the formation of a healthy lifestyle among students.*

Key words. *promotion of a healthy lifestyle, physical education, health, healthy lifestyle, physical activity, states of the Nation Address by the President of the Republic of Kazakhstan*

Статья отправлена: 2018 г.
© Шарипова Г.К., Косырева И.И.