**КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ**

*КГКП «Высший строительно-экономический колледж»,*

*преподаватель физического воспитания,*

*Радченко Владимир Константинович*

Аңдатпа

Мақалада студенттерде салауатты өмір салтын қалыптастырудың тиімді құралы ретінде коньки тебу спортының рөлі қарастырылады. Автор дене белсенділігінің жастардың жалпы денсаулық жағдайына, психоэмоционалдық жағдайына және әлеуметтік дағдыларына әсерін талдайды. Оқу орындарында коньки тебу спорты бойынша сабақтарды ұйымдастыру әдістеріне және олардың студенттерге оң әсеріне ерекше назар аударылады.

Аннотация

В статье рассматривается роль конькобежного спорта как эффективного средства формирования здорового образа жизни у студентов. Автор анализирует влияние физической активности на общее состояние здоровья, психоэмоциональное состояние и социальные навыки молодежи. Особое внимание уделяется методам организации занятий по конькобежному спорту в учебных заведениях и их положительному воздействию на студентов.

Annotation

The article examines the role of speed skating as an effective means of creating a healthy lifestyle among students. The author analyzes the impact of physical activity on the general health, psycho-emotional state and social skills of young people. Particular attention is paid to the methods of organizing classes in speed skating in educational institutions and their positive impact on students.

Негізгі сөздер: коньки тебу спорты, салауатты өмір салты, студенттер, дене шынықтыру белсенділігі, педагогикалық әдістер.

Ключевые слова: конькобежный спорт, здоровый образ жизни, студенты, физическая активность, педагогические методы.

Keywords: speed skating, healthy lifestyle, students, physical activity, pedagogical methods.

Конькобежный спорт, один из наиболее динамичных и зрелищных видов зимнего спорта, обладает уникальными преимуществами для физического и психологического развития. В условиях стремительного роста молодежного интереса к здоровому образу жизни и спорту, конькобежный спорт становится особенно актуальным для студентов. Важность физической активности в учебном процессе сложно переоценить, так как она способствует не только улучшению физической формы, но и формированию устойчивых привычек, которые продолжаются на протяжении всей жизни. [1, с.298]

Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя не только регулярные физические нагрузки, но и правильное питание, психологическое благополучие и активное участие в социальном жизни. Студенческий период — это время, когда молодые люди начинают формировать свои привычки, в том числе и в отношении здоровья. Конькобежный спорт, как активная форма физической активности, играет важную роль в укреплении здоровья студентов. Исследования показывают, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости, улучшению настроения и снижению уровня стресса, что особенно важно в условиях интенсивной учебной нагрузки. Совместные тренировки и соревнования способствуют развитию командного духа, улучшают коммуникативные навыки и создают атмосферу взаимопомощи и поддержки. Такие социальные аспекты являются неотъемлемой частью формирования здорового образа жизни, поскольку укрепляют связи и способствуют позитивному психоэмоциональному состоянию студентов. [2, с.114]

Конькобежный спорт требует высокой концентрации и координации, что способствует улучшению моторных навыков и общей физической подготовки. Он включает в себя множество аспектов: от скорости и выносливости до силы и гибкости, что делает его особенно привлекательным для молодых людей. Кроме того, конькобежный спорт можно практиковать как в командном формате, так и индивидуально, что позволяет каждому студенту выбрать наиболее удобный для него способ занятия. А участие в студенческих соревнованиях может стать отличной мотивацией для регулярных тренировок и активного образа жизни. Снижение уровня стресса и тревоги, связанного с учебой, является еще одним важным аспектом, который делает конькобежный спорт благоприятным для студентов. Спорт помогает не только физически, но и морально расслабиться, что особенно важно в периоды экзаменов и учебной нагрузки. [3, с.385]

Конькобежный спорт — это не только захватывающее зрелище, но и великолепный способ поддержания физической формы и укрепления здоровья. Тренировки, включающие в себя бег на коньках, активизируют работу всех систем организма, что делает этот вид спорта полезным для студентов и молодежи в целом. Кроме чисто физических преимуществ, конькобежный спорт также имеет значительное влияние на психологическое состояние спортсменов. Во время тренировок выделяются эндорфины — так называемые «гормоны счастья», которые способствуют улучшению настроения, снижению уровня стресса и повышению мотивации. Тренировки по конькобежному спорту являются мощным стимулом для всего организма. Они способствуют укреплению мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также положительно влияют на психоэмоциональное состояние. Для студентов, которые находятся в поисках способов улучшить свое здоровье и повысить физическую активность, конькобежный спорт представляет собой отличный выбор, который сочетает в себе удовольствие и пользу. [4, с.62]

Развитие конькобежного спорта в колледже является важным аспектом как спортивной культуры, так и физического воспитания молодежи. Этот вид спорта, характеризующийся высокой скоростью и техникой, предлагает студентам уникальную возможность проявить свои спортивные таланты, развить физическую выносливость и сосредоточенность, а также научиться работать в команде. Во многих колледжах создаются конькобежные клубы, которые предлагают студентам возможность заниматься этим видом спорта. Такие клубы организуют регулярные тренировки, участвуют в соревнованиях и проводят мастер-классы с приглашенными тренерами и спортсменами. Важно, чтобы руководство колледжа поддерживало такие инициативы, предоставляя необходимые ресурсы, включая ледовые площадки и инвентарь. Развитие конькобежного спорта также включает в себя акцент на инклюзивность. Возможность участвовать в соревнованиях и тренировках должна быть доступна для всех студентов, независимо от их физической подготовки. [5, с.49]

Конькобежный спорт – это один из увлекательных и динамичных видов физической активности, который может значительно обогатить систему физического воспитания студентов. Его применение в образовательных учреждениях имеет множество преимуществ как для физического, так и для психоэмоционального развития учащихся.

Для организации занятий конькобежным спортом в рамках физического воспитания студентов можно рассмотреть следующие аспекты:

* Создание специализированных секций. Важно, чтобы в учебных заведениях были организованы секции или кружки, где студенты могли бы заниматься конькобежным спортом под руководством опытных тренеров.
* Интеграция в учебную программу. Занятия конькобежным спортом могут быть включены в обязательную программу физического воспитания, что позволит каждому студенту попробовать себя в этом виде спорта.
* Участие в соревнованиях. Организация соревнований по конькобежному спорту будет способствовать популяризации этого вида спорта и повышению интереса студентов к занятиям спортом в целом.

К конькобежному спорту можно привлекать не только студентов, но и их семьи, организуя совместные мероприятия и соревнования. Это создаст атмосферу единства и поддержки в рамках учебного заведения.

Конькобежный спорт в колледже — это не только возможность для студентов развивать свои спортивные навыки, но и способ формирования командного духа, укрепления физического здоровья и создания сообществ.

Таким образом, конькобежный спорт не только способствует развитию физических качеств, но и играет важную роль в формировании здорового образа жизни у студентов. Внедрение данного вида спорта в учебный процесс может существенно повлиять на общее состояние молодых людей, улучшая их здоровье, повышая их жизненную энергию и формируя привычки, способствующие устойчивому и гармоничному развитию.

Список использованной литературы:

1. Горская И. Ю., Харитонова Л. Г., Баймакова Л. Г. Специфика морфофункционального статуса подростков, занимающихся конькобежным спортом //Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №. 6. – С. 298-298.
2. Лобашова А. А., Мосеева Л. И. Разработка критериев оценки подготовленности юных спортсменов к занятиям конькобежным спортом //Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры. – 2019. – С. 114-115.
3. Скоросов К. К. и др. Динамика общей физической подготовленности студентов, обучающихся конькобежному спорту //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2023. – №. 4 (218). – С. 385-390.
4. Черняк А. В. и др. Функция внешнего дыхания у спортсменов, занимающихся лыжными гонками и конькобежным спортом //Пульмонология. – 2019. – Т. 29. – №. 1. – С. 62-69.
5. Шавлов А. В., Рябцева А. А., Шавлова В. А. " Сверхскользкий" лед для конькобежного спорта //Криосфера земли. – 2007. – Т. 11. – №. 2. – С. 49-59.