МАССОВЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ВУЗАХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

INNOVATIVE SPORTS TRAINING TECHNOLOGIES

УДК 796

Попова Анна Андреевна, бакалавр, Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева, г. Москва.

Popova A.A. popovstvo@gmail.com

Аннотация

В данной статье рассмотрены основные пути поддержания здорового образа жизни молодёжи студенческого возраста, проблемы и перспективы развития массового студенческого спорта. Также рассмотрена тема заинтересованности студентов в занятиях массовым спортом, пути мотивации. Проанализированы требования физической подготовки от студента на начальных этапах обучения.

Annotation

This article discusses the main ways to maintain a healthy lifestyle of young people of student age, problems and prospects for the development of mass student sports. The topic of students ' interest in mass sports, ways of motivation is also considered. The requirements of physical training from a student at the initial stages of training are analyzed.

Ключевые слова: Массовый студенческий спорт, здоровье, мотивация, поддержка, влияние, проблематика, физическая подготовка.

Keywords: Mass student sports, health, motivation, support, influence, problems, physical training.

Формирование здоровой нации через развитие массового студенческого спорта является одной из приоритетных задач государства. Духовное и физическое развитие важно для гармоничного развития личности. Родителям с самого раннего детства необходимо прививать детям любовь к спорту. Чем раньше ребёнок познакомится и полюбит спорт, тем легче ему будет адаптироваться во взрослой жизни.

На данный момент разработаны и реализованы многочисленные программы и проекты для развития массового спорта, а именно: «Спорт – норма жизни», «Развитие физической культуры и спорта», «Россия – страна массового спорта», «Мы делаем спорт интереснее». Очень важна популяризация спорта, реклама в медиа пространстве, направленная на привлечение молодёжи особенно студенческого возраста. Особое внимание следует уделять финансированию спорта со стороны федерального бюджета, эффективному использованию заложенных в бюджет средств в рамках национального проекта «физкультура и спорт».[1] А также активно привлекать частный бизнес в качестве меценатов для решения актуальных вопросов социально – экономического развития.

Спорт должен быть массовым. Физическое воспитание должно играть не меньшую роль в ВУЗе, чем обучение профильным предметам. Развитие массового студенческого спорта в России – перспективное направление, которое требует комплексного подхода. Необходимы как совместное участие, так и совместная заинтересованность государства, ВУЗов и молодёжи в совершенствовании нынешней системы физического развития. Для этого необходимо улучшать материально – техническую базу, обеспечивать инвентарём и оборудованием образовательные организации. Сделать доступными услуги, предоставляемыми спортивными и туристическими учреждениями. [5]

Проблемой студенческого спорта является то, что физическая и психологическая подготовленность 50-60% студентов находится на достаточно «низком» уровне. К тому же студенту необходимо совмещать учебный процесс с

тесным графиком тренировок. Пренебрежение физической культурой, снижение двигательной активности, длительное время препровождение с гаджетами, карантинные меры, вводимые Роспотребнадзором, которые ограничивают учебный процесс и переводят обучение в дистанционный формат, - всё это приводит к снижению иммунитета, росту заболеваемости. [3]

Многих студентов первокурсников пугает невозможность выполнения контрольных нормативов в связи со слабой физической подготовленностью. Высокие требования к выполнению нормативов, не должны быть приоритетными перед двигательной активностью. Необходимо подбирать индивидуальный подход, учитывая различные типы личности, их отношение к физической культуре, индивидуальные предпочтения и интересы, психологические характеристики, физиологические особенности. Важно организовывать различные секции по интересам. Вызывая интерес к занятиям физкультурой, можно побудить студентов к самостоятельному стремлению к занятиям, что является важнейшим путём к укреплению их здоровья, выборе здорового образа жизни.

Личность педагога - воспитателя имеет огромную значимость в учебно-воспитательном процессе. Психологическое здоровье и культура педагога закладывает основу – личностный пример для подрастающего поколения. Профессиональная деятельность педагога – это работа в напряжённых стрессовых условиях, связанная с затратой колоссальной психоэмоциональной энергии, ведь педагогу – наставнику необходимо найти индивидуальный подход к каждому. За возложенную ответственность педагога необходимо заинтересовать и поддержать материально, а также выделением различных льгот, снизить пенсионный возраст, создать комфортные условия труда.[2]

Занятие спортом – это привитие физической культуры, это средство и метод физического воспитания молодёжи. Дух соревнования, соперничества побуждает к специальной подготовке. Эффект соперничества является важным социально-психологическим моментом. В условиях подготовки и проведения соревнований

формируются важные черты характера: стремление к победе, повышается выносливость, формируется такая важная черта характера, как сила воли, усиливается жизненная энергия, повышается двигательная активность, человек учится мобилизоваться, рассчитывать свои силы.

Возрастные особенности организма студенческого возраста позволяют добиваться высоких результатов в соревнованиях. Выиграв на студенческих играх, многие становятся членами сборных команд России. Важным остаётся вопрос развития массового студенческого спорта и возможности подготовки спортивного резерва в стенах вузов.[4]

Для того чтобы заинтересовать студентов в систематических занятиях спортом, необходима сильная мотивация, которая может выражаться в обеспечении льготного питания, в наборе дополнительных баллов при поступлении в учебные заведения, при сдаче сессии, дополнительные льготы на образование, предоставление льготных путёвок. Наиболее сильной мотивацией к занятиям физической подготовкой является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Для этого спорт должен быть доступным, чтобы у каждого была возможность бесплатно посещать секции по интересам. [4][6]

В первую очередь у человека появляется стремление улучшить свои собственные спортивные достижения, достичь определённого спортивного уровня, улучшить внешний вид, совершенствуя телосложение, повысить возможности своего организма, при этом получить необходимое общение со сверстниками. Спорт положительно влияет на психологическое состояние подрастающей молодёжи. Студенты обретают уверенность в себе, снимают эмоциональное напряжение, легче выходят из стрессовых состояний, снимают умственное напряжение, восстанавливая работоспособность, обретают навыки самоподготовки и самоконтроля, получают положительные эмоции. Систематические занятия

физической подготовкой развивают морально – волевые качества, ответственность.[2]

На занятиях физической культуры необходимо внедрять элементы тактической медицины, оказания первой медицинской помощи, чтобы каждый студент, при необходимости, смог сам оказать доврачебную медицинскую помощь. Эти важнейшие навыки жизненно необходимы, способны спасти человеческую жизнь в критической ситуации.

Занятие спортом – личное дело каждого человека, но если вокруг человека сформирована здоровая физкультурная среда, созданы для занятий спортом все необходимые условия, то спорт станет любимым занятием, а затем привычкой, что сформирует здоровый образ жизни. Спорт способен изменить личность в лучшую сторону, победить депрессию, поднять настроение, помогает формированию самодисциплины, способен увеличить продолжительность жизни. При занятиях спортом необходимо всегда прислушиваться к своему организму, выдерживать чувство меры, получать чувство удовлетворения. Спорт должен быть массовым ради будущего нации.

Литература

1. Жужукин Н. В. и др. МАССОВЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И АССОЦИАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ РОССИИ //EurasiaScience. – 2020. – С. 124-125.
2. Закирьянов К. К. О проблемах в развитии студенческого спорта и принимаемых мерах //Теория и методика физической культуры. – 2020. – №. 2. – С. 14-18.
3. Панарин А. И., Герей Л. В., Богданова О. А. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ //Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – 2020. – С. 177-181.

4. Золотова М. Ю., Маскаева Т. Ю., Глачаева С. Е. Формирование общекультурных компетенций бакалавра в рамках преподавания элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе //Педагогическое образование и наука. – 2019. – №. 2. – С. 147-154.
5. Ильинича В. И. Физическая культура студента. – 2018.
6. Наговицын Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе //Фундаментальные исследования. – 2019. – Т. 2. – №. 8.

Literature

1. Zhuzhukin N. V. et al. MASS STUDENT SPORTS AND THE ASSOCIATION OF STUDENT SPORTS CLUBS OF RUSSIA / / EurasiaScience. - 2020. - pp. 124-125.
2. Zakiryanov K. K. On problems in the development of student sports and the measures taken //Theory and methodology of physical culture. - 2020. - No. 2. - PP. 14-18.
3. Panarin A. I., Gerey L. V., Bogdanova O. A. STUDENT SPORTS AS THE MOST IMPORTANT MEANS OF FORMING PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF STUDENTS //Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions. - 2020. - pp. 177-181.
4. Zolotova M. Yu., Maskayeva T. Yu., Glachaeva S. E. Formation of general cultural competencies of a bachelor in the framework of teaching elective disciplines in physical culture and sports at a university //Pedagogical education and science. - 2019. - No. 2. - pp. 147-154.
5. Ilyinicha V. I. Physical culture of a student. - 2018.
6. Nagovitsyn R. S. Motivation of students to engage in physical culture at the university / / Fundamental Research. - 2019. - Vol. 2. - No. 8.