

УДК: 796,011.3, 875:34

ACTIVATION OF STUDENT SPORTS - AN IMPORTANT OBJECTIVE OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION

АКТИВИЗАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА – ВАЖНАЯ ЗАДАЧА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Antipova Zh.I. / Антипова Ж.И.

St. prep.caf. physical sc./ ст.преп.каф. физ.восп.

ORCID IN: 0000-0002-3052-0862

National University "Odessa National Academy"

Odessa, Fontanskaya road 23, 65000

Национальный университет "Одесская национальная академия"

Одесса, Фонтанская дорога 23, 65000

Fidirko M.A./ Фидирко М.А.

Can.of Ped.Sc.,as. prof.of physical Sc./канд.пед.наук,доц.каф. физ.восп.

ORCID IN: 0000-0003-0970-1586

National University "Odessa National Academy"

Odessa, Fontanskaya road 23, 65000

Национальный университет "Одесская национальная академия"

Одесса, Фонтанская дорога 23, 65000

Аннотация: *Статья посвящена одной из актуальных тем сегодняшнего дня - «Спорт и студент». В ней говорится, что подготовка студенческой молодежи к профессиональной деятельности, адаптация поведения, к сложным, жизненным ситуациям является одной из важнейших задач системы физического воспитания. Раскрывается влияние спорта на физическую подготовленность студентов. Указывается, что методически грамотное использование средств физической культуры и спорта укрепляет здоровье молодого человека, повышает его работоспособность, способствует профилактике профессиональных заболеваний и травматизма. Предлагаются пути повышения активности студентов, привлечения их к занятиям физической культурой и спортом.*

Ключевые слова: *спорт, физическая культура, здоровье, студент, учебное заведение высшего образования.*

Resume: *The article is devoted to one of the pressing topics of today - "Sport and Student". It says that preparing students for professional activities, adapting behavior to difficult life situations is one of the most important tasks of the physical education system. The influence of sports on the physical fitness of students is revealed. It is indicated that the methodically competent use of physical culture and sports means strengthens the health of a young man, increases his efficiency, and helps prevent occupational diseases and injuries. Ways are proposed to increase the activity of students, attracting them to physical education and sports.*

Keywords: *sport, physical education, health, student, the institution of higher education.*

Спорт - один из наиболее доступных способов поддержания здоровья и работоспособности молодого человека. Сегодня спорт приобрел особую социальную роль в современном обществе, появляются основания рассматривать его в качестве одного из важнейших видов деятельности человека. Спорт и физическая культура тесно связаны с творческой деятельностью, освоением и созданием системы социальных ценностей. Они способствуют физическому совершенствованию человека, достижению им социально значимых результатов его деятельности, выполняют многообразные функции, играют важную роль в формировании системы норм и ценностей современного общества [1.с.35].

В студенческом возрасте наиболее ярко проявляется внутренняя потребность молодого человека в самоутверждении и самоопределении, при этом возникает необходимость в активизации процесса личностного самоанализа, способствующего формированию индивидуального стиля деятельности, развитию автономности молодого человека. Многообразие разносторонних связей студента с окружающим миром, другими людьми, позволяют ему достичь личностных, профессиональных целей, а также раскрывают его возможности развития собственной личности и внутренней культуры. Система социальных связей и полнота культурной жизни студента приближают его к требованиям избранной им будущей профессии, способствуют формированию самооценки на основе развитого самоанализа личности. Период обучения в высшем учебном заведении характеризуется наиболее активным развитием двигательных функций организма, его психофизических возможностей. Воздействие физических упражнений на молодой организм человека в этот период наиболее эффективно. Спорт – особый вид человеческой деятельности, направленного физического воспитания, предполагающий достижение максимальных результатов в избранных видах спортивной деятельности. Различают спорт высших спортивных достижений и массовый спорт. Спорт высших достижений -

совершенствование, на основе спортивной классификации, представляет собой процесс последовательного достижения высокого уровня физического развития индивидуальных способностей человека, занимающегося спортом. Спортивная классификация помогает решить основную задачу спорта: подготовить и воспитать спортсменов, обладающих высоким уровнем мастерства. В том числе это относится к студентам, ставящим своей целью участие в соревнованиях европейского, мирового уровня, олимпийских играх. Массовый спорт обеспечивает достижение массового уровня, он используется также для повышения и сохранения общей физической подготовленности молодого человека. Занятия массовым спортом являются эффективным способом укрепления и сохранения здоровья, одной из ключевых мер предотвращения алкоголизации, наркотизации, иных асоциальных видов поведения молодежи, студенческой молодежи в особенности. Посредством спорта целенаправленное формирование личности студента осуществляется повседневной, воспитательной, учебной работой, противостоящей стихийному развитию отрицательной направленности личности студента, всем арсеналом имеющихся педагогических средств.

Цель работы: Целью работы является: выявить причины недостаточной активности студентов в отношении занятий спортом; влияние спорта на уровень самореализации студенческой молодежи; предложить методы активизации физической деятельности студентов; пути формирования гармоничной личности средствами физической культуры и спорта.

Специалисты физического воспитания утверждая, что спорт является важным средством всестороннего и гармоничного развития студенческой молодежи, но рассматривая особую значимость спорта для молодежи, указывают также на противоречия в самом процессе распространения спорта в молодежной среде. С каждым годом развиваются различные формы занятий физическими упражнениями, совершенствуются традиционные методы их проведения, появляются новые, необычные виды спорта, но, к сожалению, значительная часть студенческой молодежи все ещё не находит в них

достаточной заинтересованности. Не повышает заинтересованности и увеличение количества часов физической культуры в сфере высшего образования. Окончив школу, в которой не имеется профильной подготовки по видам спорта, большинство студентов с осторожностью относятся к занятиям спортом. Преподавателям физического воспитания в высшем учебном заведении поэтому приходится уделять много внимания обучению основам различных видов спорта. На учебных занятиях преподаватель обучает общим навыкам и умениям тому или иному виду спорта, а на дополнительных необходимых тренировках, может уделять внимание совершенствованию специализированных навыков, поднимая уровень подготовленности студентов до возможности их участия в соревнованиях различного масштаба. В целях пропаганды занятий различными видами спорта и активизации студентов, преподаватели часто приглашают способных студентов на тренировочные занятия, вне учебного процесса, создавая, таким образом, благоприятные условия для успешного совершенствования и повышения уровня спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Методы исследования: Для того, чтобы провести анализ причин недостаточно активного отношения студентов к спорту, мы разработали анкету, в которой один из вопросов был сформулирован так: «Что мешает вам активно заниматься спортом?». Анкета была предложена студентам. В анкетировании приняли участие студенты судебного-административного факультета юридической академии. Из общего числа студентов, принявших участие в анкетировании, 88% студентов высказались положительно о проведении занятий по различным видам спорта, включенным в учебный процесс. 12% студентов не смогут заниматься профессионально по состоянию здоровья, но хотели бы, в меру возможностей, овладеть основами несложных видов спорта. 32% студентов не смогут достигнуть высоких спортивных результатов из-за генетических возможностей организма. 35% студентов готовы тренироваться, повышая своё мастерство. 21% студентов пришли из школы уже с определенной степенью спортивной подготовленности по разным

видам спорта, но 5% из них владеют навыками видов спорта (конный спорт, пауэрлифтинг, кикбоксинг и т.д.), которые не культивируются в академии. 18% студентов назвали основными причинами отказа от занятий спортом отсутствие желания, а 25% студентов - недостаток свободного времени. Анализируя полученные ответы, мы выделили три основных фактора, препятствующих студентам заниматься спортом активно:

- коммерческий характер спортивных учреждений;
- «Не хватает ни сил, ни времени» - ответили студенты, которые живут в общежитиях, на съемных квартирах, совмещают учебу и работу;
- огромное разнообразие учреждений развлекательного характера: кафе, клубов, кинотеатров и прочих заведений, отвлекающих внимание студентов от занятий спортом.

Результат исследования: Нежелание молодых людей заниматься своим физическим развитием, повышением спортивного мастерства связано, по нашему представлению, не только с экономическими условиями, но и с тем, что расширился круг возможностей для проведения свободного времени, который отвлекает молодых людей от профессиональных занятий спортом. То есть, у них возникает альтернатива в выборе форм проведения свободного времени. В большей мере использование свободного времени студентами понимается как один из способов реализации свободы личности. «Свободная жизнь» и сомнительные компании - для одних; занятие спортом, двигательная активность, другие виды культурной деятельности (чтение книг, посещение театров, музеев и др.) – для других. Мы понимаем, что в одном случае - время, потерянное для молодого человека, деградация его личности; в другом - духовный и физический рост способностей человека, время, продуктивно использованное для реализации возможностей совершенствования личности, в гармонии личностных интересов студента и его профессиональной подготовки. Спорт для студенческой молодежи ранее рассматривался как показатель статуса, стимул для занятия позиции внутри социальной группы, а также как средство отдыха и развлечения. Сегодня средством и стимулом выступают

зачастую развлекательные центры для проведения досуга, молодежные развлечения различного характера, в том числе применение увеселительных напитков, курение и прочее. Здесь следует отметить, что посещение молодежью развлекательных мероприятий содержит в себе коммуникативный мотив: обеспечивает функции поддержания и расширения социальных связей, не влияя на физическое и духовное развитие личности. Особая роль принадлежит развивающимся средствам интернет-коммуникаций, которые забирают значительную часть свободного времени молодых людей. Студенты все реже встречаются в кафе и клубах, заменяя общение лицом к лицу, «вживую», общением, которое опосредованно различными интернет сайтами. Иными словами, мы наблюдаем, что развивается тенденция к формированию такого образа жизни, который предполагает невысокую физическую активность, в целом, отрицательно влияет на организм молодого человека.

Заключение: На основе исследований вопросов, рассматриваемых в данной статье, мы пришли к следующему заключению: спорт, система знаний и деятельности, которая обеспечивает самореализацию личности на основе тренировок с учетом личных качеств, лежит в основе формирования культуры здоровья студента. Разумные самоограничения в поведенческой сфере, также, обогащают духовные и эмоциональные качества личности студента. В современном мире на большую группу студенческой молодежи оказывают негативное влияние социальные факторы, которые формируют отношение студента к занятиям спортом и ведению активного образа жизни в целом. Спорт, как важный компонент системы жизненных ценностей человека, направленных на сохранение и поддержание здоровья человека, в сознании многих студентов не занимает места, соответствующего его важности и необходимости.

Выводы: На основании изложенного, мы приходим к выводу, что в ценностном мире студенческой молодежи, спорт не занимает достаточно высокого положения. Необходимо дополнительно разъяснять, пропагандировать необходимость регулярных занятий различными видами

спорта, ведения здорового способа жизни и активного отдыха в свободное от учебы время. В ряду основных рекомендаций, направленных на повышение активности студентов, мы предлагаем спортивно-массовые мероприятия, проводимые внутри учебного заведения. К таким мероприятиям относятся: организация и проведение спартакиады между факультетами по действующим видам спорта; Кубков по видам спорта, посвященным знаменательным датам учебного заведения; организация дней «Первокурсника», «Физкультурника», «Олимпийского резерва», «Здоровья», «Черлидера», тематических квестов, велосипедных массовых заездов, массовые кроссовые забеги с оздоровительной зарядкой на стадионе и прочее. Все эти мероприятия пропагандируют здоровый образ жизни, призывают к активному участию в соревнованиях по различным видам спорта, дают возможность преподавателям выделить и отметить лучших студентов-спортсменов. Мы уверены в том, что приглашая способных студентов на тренировки, можно повысить уровень их мастерства, а также скомплектовать сборные команды для участия в соревнованиях городского, областного, всеукраинского и международного уровней. Применяемые нами способы повышения активности студентов несомненно привлекут значительное количество представителей студенческой молодежи к активным занятиям физической культурой и спортом, обеспечат требуемый уровень их здоровья, способствующий их успешному обучению, завершению высшего учебного заведения, и в будущем, активной деятельности в избранной профессии.

Список литературы:

1. Востриков В.А. Ценности социума и физической культуры как феномены становления личности. // Научное обозрение. Реферативный журнал. – 2016. – № 2. – С. 31-41; URL: <http://abstract.science-review.ru/ru/article/view?id=658>.

2. Спорт в жизни молодежи. – (Электронный ресурс). Режим доступа:

<http://bibliofond.ru/view.aspx?in=802812>

3. Ценностное отношение молодежи к спорту. – (Электронный ресурс). Режим доступа: http://studbooks.net/68325/turizm/trennostnoe_otnoshenie_molodyozhi_sportu#148.

© Ж.И.Антипова, 2020